СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 08 (127)
23 апреля – 13 мая 2021 года



КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

КАК РАСПОЗНАТЬ НЕСАХАРНЫЙ ДИАБЕТ

СТР. 14–15

СУДОРОГИ НОГ

«СКОРАЯ ПОМОЩЬ» НА ДОМУ

СТР. 22

ПОТЯНУЛО НА ВРЕДНОЕ

ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ ОРГАНИЗМУ

СТР. 3

ЗАПАХ ИЗО РТА

ПРИЧИНЫ И КАК ПОБОРОТЬ

СТР. 7

СЪЕДОБНЫЕ ВОДОРОСЛИ

8 ПРИЧИН ВВЕСТИ В РАЦИОН



СТР. 18–19

ЗАЛОЖИЛО, ПОТЕКЛО, ЗАТЯНУЛОСЬ

16+

НАСМОРК: ПОЧЕМУ ЕГО ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ЛЕЧИТЬ

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 21008

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

ПРОТИВОСТОИМ МАГНИТНОЙ БУРЕ

- накануне магнитной бури ляжем спать пораньше;
- перед сном почитаем и примем душ, откажемся от гаджетов;
- введем в меню дня продукты, богатые калием: картофель, бананы, абрикосы, капусту, баклажаны, шпинат, сухофрукты, орехи, гречку, кефир, творог, сыры, рыбу;
- не станем сидеть дома, постараемся хоть немного погулять;
- сведем к минимуму дела по дому;
- постараемся не нервничать, послушаем успокаивающую музыку;
- откажемся от неудобной и синтетической одежды;
- чай и кофе заменим на ромашковый или мятный отвар.



14 МАЯ поступит в продажу СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ»

ПРОФИЛАКТИКА МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

» ежедневная физическая нагрузка;
» прогулки в любую погоду каждый день;
» регулярное проветривание квартиры;
» сон не менее 7–8 часов в сутки;
» отказ от курения и алкоголя;
» полноценное питание маленькими порциями 5–6 раз в день;
» закаливание, контрастный душ;
» сопротивляемость стрессам, укрепление нервной системы;
» по назначению врача прием витаминов С, Е и группы В.





Хочется вредного? В ДЕФИЦИТЕ ПОЛЕЗНОЕ!

ХОЧЕТСЯ	ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ	ЧЕМ ГРОЗИТ	КАК ВОСПОЛНИТЬ
Курить	*Кремния и аминокислоты «тирозин»*	Боли в костях и суставах, сбои в работе сердечно-сосудистой системы, гипотиреоз, гормональные сбои	***Кремний:*** орехи и семечки. ***Тирозин:*** красные, оранжевые и зеленые овощи и фрукты
Грызть лед	*Железа*	Анемия, общая слабость, выпадение волос, боли в мышцах, шум в ушах	Мясо, птица, морская капуста, зелень, гречка, черешня
Газировки	*Кальция*	Ломкость костей, судороги в икрах ног, сухость кожи, разрушение зубов, бессонница	Кисломолочные продукты, сыр, брокколи, зелень, бобовые, кунжут
Кислой пищи	*Магния*	Усталость, перепады настроения, головокружения, выпадение волос, сердечно-сосудистые заболевания	Нежареные орехи и семечки, курага, стручковые и бобовые, фрукты, авокадо, ягоды, грейпфрут
Крепких кофе и чая	*Серы*	Частые воспалительные процессы, высыпания на коже, нарушение работы ЖКТ, депрессия, слабый иммунитет	Клюква, хрен, брокколи, цветная и белокочанная капуста
Жирной селедки	*Омега-3 и Омега-6 полиненасыщенных жирных кислот*	Артрит, преждевременное старение, сердечно-сосудистые заболевания, гипертония	Растительные масла, в особенности льняное, яйца, жирная рыба, семечки, авокадо, орехи, кунжут, фасоль
Пива, кваса	*Витаминов группы В, эстрогенов*	***Дефицит витаминов:*** раздражительность, нервозность. ***Дефицит эстрогенов:*** остеопороз, раннее старение, инсульты, инфаркты	***Витамины:*** молочные продукты, яйца, все виды капусты, кунжут, рис, отруби, бананы, мясо, рыба. ***Эстрогены:*** соя, тофу, темпе, кунжут, семя льна, бобовые



Каждый организм – особенный. Собираясь испробовать то или иное средство, посоветуйтесь с врачом.

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ





ДИКАЯ РУТА, КОГДА КОЖА НАДУТА

Схватила я где-то прошлой осенью бородавку. Вскочила на подошве, а я в огородных заботах погрязла, да и не стала сразу удалять. А уж когда спохватилась, то бородавка была не одна. Россыпь на руке и на подошве. Ох-хо-хонюшки. В больницу не пошла. Посчитала, что это не та проблема, чтобы из-за нее в поликлинику идти да вирусы пострашнее бородавок цеплять. Решила обойтись своими силами. Выудила из запасов сушеную траву руты, истолкла ее до порошкообразного состояния в ступке. Смешала этот порошок с таким же количеством соды, капнула немного жидкого меда. Получилась густая мазь. Хранила ее в холодильнике, а днем по нескольку раз мазала бородавки. Потихоньку-полегоньку все они сошли. Я еще потом соком каланхоэ протирала для верности, пока кожа совсем чистой не стала. К слову, рута еще и от прыщиков на лице хорошо помогает. Я ее свой внучке в посылочке в Рязань отправила. Она отвар делает, да тем отваром каждый день личико протирает. Так что всем советую, хороша травушка.

Ольга Агеева, Краснодарский край

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:



ВЫЖИМАЮ ДО КАПЕЛЬКИ

Это я про цитрусовые. Соковыжималки у меня нет, зато есть металлические щипцы для мяса. Они прекрасно справляются с выжиманием сока из лимонов и апельсинов.

Инга Соколова, г. Новая Москва

ЛЕЧЕБНЫЙ ОВЁС ОБЛЕГЧЕНЬЕ ПРИНЁС

Затянулась зима в этом году, и кашель у меня тоже затянулся. Как заболела в феврале, так и прокашляла месяц. Никак одолеть эту напасть не получалось. Пока соседка ко мне как-то в гости не зашла. «Чего, – говорит, – ты, Матвевна, так по ночам кашляешь? Спасу от тебя нет, уснуть не могу». А я что, специально? Сама не сплю, и рада бы не кашлять, да не получается. Посоветовала мне тогда соседка овсяное молоко с медом. Я себя аж по лбу ударила, а ведь я про овсяное молоко еще от бабушки слыхала. Она сама так кашель в деревне лечила всегда. Вот ведь старость не в радость, и как я могла позабыть? Кинулась за овсом в зоомагазин, благо недалеко от дома. Принесла, хорошенечко промыла. Вскипятила литр обычного коровьего молока, всыпала в него 100 г промытого овса. Снова довела до кипения, огонь убавила до минимума и томила под крышкой 2 часа. Смесь немного остудила, процедила, перелила в термос и добавила ложечку меда для вкуса. В течение дня нужно выпивать по полстакана такого снадобья. Последний раз перед сном. И, о чудо, первую ночь я спала прекрасно! А за ней еще одну, и еще. Кашель потихоньку сошел на нет. Спасибо соседке, что напомнила про такой замечательный рецепт!

Юлия Лощилина, Рязанская обл.



ЯТРЫШНИК В МУЖСКОЙ АПТЕЧКЕ НЕ ЛИШНИЙ

Не буду уж тут всю свою подноготную вываливать, скажу только, что жена моя померла девять лет назад. Всю жизнь с ней душа в душу прожили, да вот остался бобылем на старости лет. А недавно встретил женщину. Хорошую, добрую, хозяйственную. Подумали мы, покумекали, да и решили сойтись. Вдвоем все не так одиноко. Жених я немолодой, а все же хочется, чтобы в дому все на своем месте было, в семье мир да лад. Жена моя на десять лет моложе, ей еще и ласки хочется. Решил я тогда травушку одну позаваривать, для мужской силы – корень ятрышника. Для приготовления средства потребуется растереть клубни ятрышника в порошок и залить водой в соотношении 1:100. Сначала порошок нужно развести в 10 частях воды, затем постепенно добавить остальную жидкость. В течение 15 минут смесь взбалтывать, пока не получится густая однородная масса, похожая на кисель. Готовый «кисель» принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день во время еды. Очень рекомендую. И никаких модных таблеток не надо.

Александр Лисицын, г. Одинцово

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ВКУСНО И СОЧНО

Разогревая в микроволновке пиццу, пирог или запеканку, ставьте вместе с ними на тарелку стакан с водой. Так любимая еда не станет резиновой и неаппетитной.

Любовь Уфимцева, г. Воронеж



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Поделитесь своими советами и рецептами!

sz@kardos.ru
127018, г. Москва,
ул. Полковая, д. 3, стр. 2,
ООО «Издательская группа «КАРДОС»

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

8 (499) 399 36 78

НОВЫЙ ДРУГ ВЕСЕЛ ДА ЛОПОУХ

Привезли ко мне на зимние каникулы внучат. Ох, как я рада была! Редкие гости, а тут аж на неделю прикатили. Я даже программу составила, чем мы с ними заниматься будем. Пазлы купила, лыжи достала, рецепты несложной выпечки на листочек выписала. Словом, решила не давать внукам заскучать. Бабушка-то я активная, понадеялась на свой азарт и жизнелюбие.

Да только внуки как приехали, в телефоны уткнулись, и гулять не дозовешься, не то, чтобы испечь что-то вместе. Я пригрозила было, что обратно к родителям отправлю, если себя так вести будут. А им хоть бы что, отправляй, мол, родители за телефоны не ругаются. Да что ты делать будешь? Пришлось действовать иначе. Мне накануне приезда внуков приятельница звонила, у нее собака ощенилась, предлагала щенка взять. Я тогда отказалась, ну куда мне в шестьдесят пять собаку? Я сроду их не водила, не знаю, что с щенками и делать, как кормить. А тут решилась, поехала, взяла лопоухого красавца, привезла домой на такси. Ох и визгу было! В телефонах-то родители сидеть детям разрешили, а собаку завести нет. А ребятки-то давно о ней, оказывается, мечтали. Про гаджеты свои внуки все каникулы и не вспоминали, с утра пораньше вскакивали, чтобы с Рексом гулять. А то, бывало, и до одиннадцати их не поднять. Вечером снова на улицу, а днем с мячом по дому носятся, и щенок с ними.

Уезжали со слезами. Обещали на все лето прибыть. Я и рада. Да и к Рексу уже привыкла, нескучно мне с ним, гулять больше начала. Глядь-поглядь, спина болеть перестала, цвет лица улучшился, энергии прибавилось. Да и настроение с этим ушастым сорванцом всегда на высоте. Скоро вот на очередную прививку с ним поедем. А к лету будем гостей ждать. Хорошо.

Татьяна Александровна Фокина, Костромская обл.

ГВОЗДИКИ И ГЛИНА – НЕ БОЛЕЙ, ДИВЧИНА

Я пишу стихи и частенько провожу время перед экраном компьютера. Чуть подольше посидишь, и вот она, головная боль. Я вообще к ней склонна. Не поела, устала, понервничала – сразу голова болит. Таблетки-то глотать все время не будешь. Печень у меня одна, ее тоже беречь надо. А тут как-то была на собрании нашего местного литературного общества, и так заломило мне виски, что я даже стихи свои читать не смогла. Мне одна коллега по цеху и посоветовала после собрания средство от головных болей. Чтобы его приготовить, нужно смешать 1 ч. ложку порошка белой глины и 1 ч. ложку растертых в порошок сухих бутонов гвоздики. Добавить в смесь столько кипяченой холодной воды, чтобы вышла густая паста. Эту пасту при головных болях нужно втирать в виски, а после этого желательно полчасика полежать в спокойной обстановке. Через полчаса пасту смыть. Чтобы усилить эффект, гвоздику можно принимать и внутрь. Для этого в пол-литровую банку положить 3 бутончика гвоздики, 1 ч. ложку листового хорошего чая, залить до горлышка кипятком, дать настояться 20 минут, пить в виде чая. Можно с медом. Вы знаете, мне гвоздика очень помогла. Спасибо коллеге.

Чтобы боль головная не мучила,
Не мешала мне жить активно,
Принимаю гвоздику пахучую,
Пишу ярко и позитивно.

Юлия Воропаева, г. Москва

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЕСЛИ ОВОЩИ ПОДВЯЛИ

Если редис или сельдерей, морковка или свекла чуть подвяли в холодильнике, опустите корнеплоды в холодную воду и туда же бросьте одну очищенную картофелину. Через несколько минут овощи будут как «новенькие».

Жанна Романовна Е., Ленинградская обл.

Вербена – ЦЕЛЕБНЫЕ СЛЁЗЫ ЮНОНЫ

Вербена лекарственная – многолетнее травянистое растение, растущее повсеместно в лугах и на дачных участках. Эта красивая сорная травка, известная в народе как «железница», «святая трава» или «слеза Юноны», обладает многогранными лекарственными свойствами и применялась в народной медицине ещё в средние века, а в Греции и Риме её и вовсе почитали как панацею от многих болезней.

ЗЕЛЁНАЯ АПТЕЧКА

В цветущих стеблях вербены содержится эфирное масло с камфорным запахом, листья богаты витамином С и фитонцидами. Все части растения содержат дубильные вещества, горечи, кремниевую кислоту и флавоноиды.

Благодаря уникальному составу растение обладает спазмолитическим, антисептическим и противовоспалительным свойствами, повышает аппетит, может улучшать обмен веществ и перистальтику.

КОЛИ ЛИХОРАДКА НАПАЛА

Отвар корней вербены применяется при лихорадке, головной боли, болезнях печени, атеросклерозе, фурункулезе, используется как общеукрепляющее и успокаивающее средство. 1 ст. ложку сухих измельченных корней залить 2 стаканами воды, прокипятить 10 минут, настоять полчаса, процедить, отжать и довести объем кипяченой водой до первоначального. Принимать по полстакана 4 раза в день до еды.

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО?

Корни, листья и цветки вербены используют в кулинарии при мариновании и солении огурцов, капусты, кабачков и патиссонов. Они придают овощам крепость и неповторимый пряный аромат.

ВАРИКОЗ? НЕ ВОПРОС!

Настой из листьев пьют при варикозе нижних конечностей курсами по 4–6 недель в комбинации с назначенными врачом лекарственными препаратами. Взять 60 г сырья, залить 1 л кипятка, прокипятить под крышкой на медленном огне 5 минут, настоять 20 минут, процедить. Принимать теплым по 1 ст. ложке через каждый час в течение дня не менее 2–3 недель.

ЭКЗЕМА – НЕ ПРОБЛЕМА

Для местной фитотерапии дерматитов и экзем применяется лекарственный сбор: по 1 ч. ложке трав вербены, хвоща полевого, по 2 ч. ложки лепестков садовой розы, корня лопуха, коры дуба. Все ингредиенты смешать. 4 ст. ложки сбора залить поллитра кипятка, варить 10 минут, настаивать 20 минут. Использовать для примочек при остром воспалении. Также для заживления ран применяют кашицу из свежих листьев вербены.

ЧУДО-ЧАЙ – ЗДОРОВЬЕ, КРЕПЧАЙ!

При кожных заболеваниях может быть полезен чай из травы вербены: 15–20 г сухого сырья на 1 стакан кипятка, настаивать, укутав, 20 минут. В тяжелых случаях 50–60 г сырья на стакан. Пить горячим с медом по 1 стакану 2–3 раза в день. Также вербеновый чай пьют при простуде и лихорадке, он полезен при бессоннице, головных болях, хронической усталости, а также обладает мягким желчегонным действием.

УГРИ, ВЕРБЕНА, УБЕРИ!

Прием внутрь отваров и настоев из листьев вербены может оказать хороший эффект при лечении угрей, поскольку снадобья обладают антимикробным, противовоспалительным, тонизирующим и успокаивающим эффектом. 50 г листьев вербены распарить в 1 л кипятка 30 минут, охладить, процедить, выпить в течение дня за 6–8 приемов.

Елена Васина

ГАЛИТОЗ



А ЕСТЬ ЛИ ПРОБЛЕМА?

- Лизните запястье средней частью языка, подождите 5–10 секунд, понюхайте.
- Подышите в чистый бокал, понюхайте.
- С помощью ложки снимите часть налета с языка, оцените слюну: чем она темнее, тем вероятнее наличие неприятного запаха изо рта.

В ЧЁМ ПРИЧИНА?

- Недостаточная гигиена полости рта.
- Альвеолит – осложнения после удаления зуба.
- Кариес.
- Глоссит – воспаление языка.
- Пародонтит – воспаление десен.
- Тонзиллит – воспаление миндалин.
- Употребление крепких чая и кофе, рыбы, чеснока, алкоголя.
- Строгие ограничительные диеты.
- Заболевания ЖКТ.
- Бронхит.
- Заболевания слюнных желез.
- Курение.
- Прием некоторых лекарств.

ОСВЕЖИТЬ ДЫХАНИЕ ПОМОГУТ

- Чистка зубов дважды в день, использование зубной нити и ирригатора, полоскание рта после еды.
- Употребление после еды яблок, моркови, огурцов, петрушки, мяты, сельдерея, болгарского перца, цитрусовых, ягод.
- Отказ от курения.
- Полоскания настоем полыни, ромашки и земляничных листьев *(1 ст. ложка сухого сырья на 1 стакан кипятка).*
- Жевательная резинка.
- Спрей – освежитель полости рта.
- Леденцы для свежего дыхания.
- Овсяная каша.
- Жевание сухих бутонов гвоздики или кофейных зерен.
- Обильное питье.
- Своевременное лечение острых и хронических заболеваний.



ЭТО ФАКТ! Если пользуетесь зубными протезами, своевременно производите их чистку. Под протезными конструкциями накапливаются остатки пищи, которые вызывают неприятный запах.

Екатерина Счастливая

ЛИШНИЙ ИЛИ НЕТ?

«У меня всегда был избыток веса, и я думала, что это нормально, и все дело в телосложении. Ведь все мои родственники такие же, как я. Да и чувствую себя прекрасно. Но начиталась статей и начала переживать. Но стоит ли? Ведь со здоровьем все в порядке».

Инна Пикарева, г. Одинцово

ЭКСПЕРТ



Отвечает к. м. н., доцент кафедры Поликлинической терапии и профилактической медицины РязГМУ, эндокринолог ГБУ РО «КБ им. Н. А. Семашко» Татьяна ФИЛАТОВА

Избыток веса – это не просто лишний жирок на животе и бедрах, эстетическое несовершенство которого любители пухленьких женщин с радостью оспорят. Но и полным женщинам, и их поклонникам хочется напомнить, что жировая ткань – это самостоятельный эндокринный орган, вырабатывающий массу патологических цитокинов. Те же, в свою очередь, способствуют вырабатыванию устойчивости к инсулину и, как следствие, ведут к сахарному диабету.

А еще повышается уровень инсулина в крови. А как только у полного человека возникает гиперинсулинемия, возникает задержка натрия, сужаются сосуды, повышается артериальное давление. Как в такой ситуации работать сердцу, чтобы качать в нужном объеме кровь? Правильно, напрягаться до предела. Но где брать силы? В процесс вовлекается симпатическая нервная система, вырабатывается адреналин и норадреналин, сосуды еще больше сужаются, но сердце начинает работать активно. Но оно же и тратит энергии больше и больше устает. Получается, что сердце не успевает отдохнуть, и на фоне гипоксии возникает сердечная недостаточность.

А если человек еще и курит, то сужаются еще и просветы бронхов, кислород входит в них и не выходит, газообмен нарушается, возникает кислородный голод. Первым реагирует на это состояние мозг – возникает энцефалопатия, память и работоспособность понижаются. Страдают легкие – возникает дыхательная недостаточность. Вообще же, на фоне хронического курения, а с диабетом особенно, ухудшается весь метаболизм в организме. Конечно, все это случается не сразу, тем опаснее лишний вес. Чувствуешь себя хорошо, а затем – раз, и здоровья нет. Так что стоит быть внимательнее к себе.

СПЯЧКА ПОСЛЕ ЕДЫ



«Стала замечать за собой такую особенность. Поужинаю, чаю попью с конфетами и сразу засыпаю, хотя время еще раннее. Что со мной?»

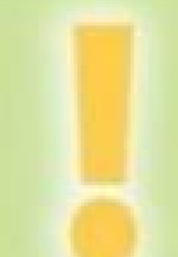
Ирина Ивановна, г. Москва

ЭКСПЕРТ



Отвечает врач-гастроэнтеролог ГБУ РО «Консультативно-диагностический центр» Ольга СИЛИНА

Такое состояние может быть симптомом демпинг-синдрома – ускоренного перемещения содержимого желудка в кишечник без надлежащего переваривания. Это происходит из-за колебания уровня сахара и нарушения проницаемости слизистой оболочки желудка. Такое состояние может быть еще и следствием перераспределения кровообращения. Вы были настолько голодны, что, когда в тонком кишечнике появилась еда, кровь моментально оттекла от головы в кишечник. Чтобы такого не происходило, надо регулярно питаться. Если не будет больших перерывов в еде, то и не будет колебаний сахара и перераспределения кровообращения, и все будет нормально.



Три приема пищи в день – мало, ешьте каждые 4–5 часов, и такой проблемы у вас не будет.

Фото из личного архива Татьяны Филатовой, Ольги Силиной, Игоря Фокина, Николая Стрелкова



БОЛЬ ОТ ХОЛОДА

?

«Пару недель назад, споткнувшись, я ударила указательный палец руки о дверь. Он немного опух и теперь очень болит на холоде. Как долго это будет продолжаться?»

Наталья Якушева, г. Рязань

ЭКСПЕРТ

Отвечает доцент кафедры травматологии, ортопедии и спортивной медицины РязГМУ Игорь ФОКИН



Травма сустава может привести к возникновению посттравматического остеоартроза, когда сустав теряет полноценную двигательную активность. Отек может быть следствием посттравматического синовита, из-за которого в суставе образуется жидкость. Исправить ситуацию могут физиопроцедуры – электрофорез с гидрокортизоном и использование противовоспалительных мазей. Если отек спадет – хорошо, но бывает и так, что посттравматический синовит может напоминать о себе всю жизнь. Вот почему при негативных ощущениях после травмы желательно как можно быстрее обратиться к врачу.

ЗУБНАЯ ПАСТА ИЛИ ПОРОШОК?

?

«Всегда чистила зубы зубной пастой, но как-то в магазине увидела зубной порошок. Сразу нахлынули воспоминания из детства, когда это было главное средство для чистки зубов. В связи с этим вопрос: что же лучше – зубная паста или зубной порошок?»

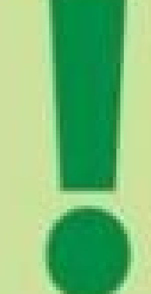
Екатерина Степанова, Московская обл.

ЭКСПЕРТ



Отвечает к. м. н., преподаватель кафедры ортопедической стоматологии и ортодонтии РязГМУ, врач-стоматолог Николай СТРЕЛКОВ

Углубимся в историю. Зубная паста появилась относительно недавно. Веками люди чистили зубы мелом, золой. А паста появилась с возникновением новых технологий изготовления средств гигиены ротовой полости. И я считаю, что это здорово! Судите сами – порошок обладает абразивными свойствами, то есть может стирать и царапать эмаль, создавая шершавую поверхность, к которой микробы будут еще лучше липнуть.



Правильно же подобранная паста не повреждает эмаль и мягко полирует наши зубки, те становятся гладкими и менее склонными к повреждениям.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, МЫ ПРИГОТОВИЛИ ДЛЯ ВАС НЕМАЛО ИНТЕРЕСНЫХ ТЕМ. НЕ ПРОПУСТИТЕ СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР, ИЗ КОТОРОГО ВЫ УЗНАЕТЕ:

- **как сказанные и не сказанные слова могут повлиять на наше здоровье и как научиться не реагировать на обидные фразы;**
- **почему кашель может длиться долго, и какими могут быть причины постоянного покашливания;**
- **алгоритм действий при ожогах до приезда скорой помощи;**
- **чем и как правильно питаться при гипотиреозе.**



А ТАКЖЕ

мы расскажем о пользе и вреде мяса индейки, влиянии коллагена на наше здоровье, как с помощью арники унять боль при ушибах и растяжениях, ответим на животрепещущие вопросы читателей, поделимся рецептами народной медицины из ваших писем. Будьте с нами, будьте здоровы!

Следующий номер поступит в продажу 14 МАЯ!

НАСМОРК: ЧЕМ ОН ОПАСЕН

В народе говорят: если лечить насморк, он пройдёт за семь дней, если не лечить – за неделю.



ЭКСПЕРТ



Фото из личного архива Ларисы Старковой

Так ли это на самом деле, и в каких случаях обычный насморк может сигнализировать о серьёзных проблемах со здоровьем, «Секретам здоровья» рассказала **врач-оториноларинголог высшей категории, к. м. н., доцент кафедры хирургической стоматологии и челюстно-лицевой хирургии с курсом и ЛОР-болезней РязГМУ Лариса СТАРКОВА.**

НОС ВСЕМУ ГОЛОВА

– Лариса Николаевна, действительно ли проблемы с носовым дыханием могут привести к серьезным отклонениям в состоянии здоровья?

– Наш нос – это уникальный орган. Он и очищает, согревает и увлажняет воздух, помогает организму насыщаться кислородом. Слизистая носа покрыта мерцательным эпителием, который представляет систему мукоцилиарного клиренса – естественный процесс очищения дыхательных путей от внешних воздействий: от вирусов и бактерий. В подслизистом слое полости носа имеется венозная сосудистая кавернозная сеть, за счет которой происходит согревание воздуха, поступающего в нос. Это наша «батарея» внутреннего отопления. Первый вздох ребенка способствует инфицированию нашего организма и одновременно созданию иммунитета.

Как работает нос, так работает и весь организм. Если плохо дышит нос, кровь хуже насыщается кислородом, нижние дыхательные пути работают неудовлетворительно, возникают проблемы с сердцем.

Верхние и нижние дыхательные пути – это единое целое. И если возникает воспаление в полости носа, могут пострадать также нижние дыхательные пути. Нос, глотка и гортань имеют общие источники кровоснабжения, иннервации и лимфооттока. Поэтому воспаление в них возникает одновременно. Стоит появиться насморку, следом за ним начинает болеть горло и присоединяется кашель. Или, наоборот, сначала кашель, а потом насморк.

Если кашель и насморк возникают более десяти раз в год, подолгу не проходят даже на фоне лечения, необходима консультация ЛОР-врача.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ НАСМОРК?

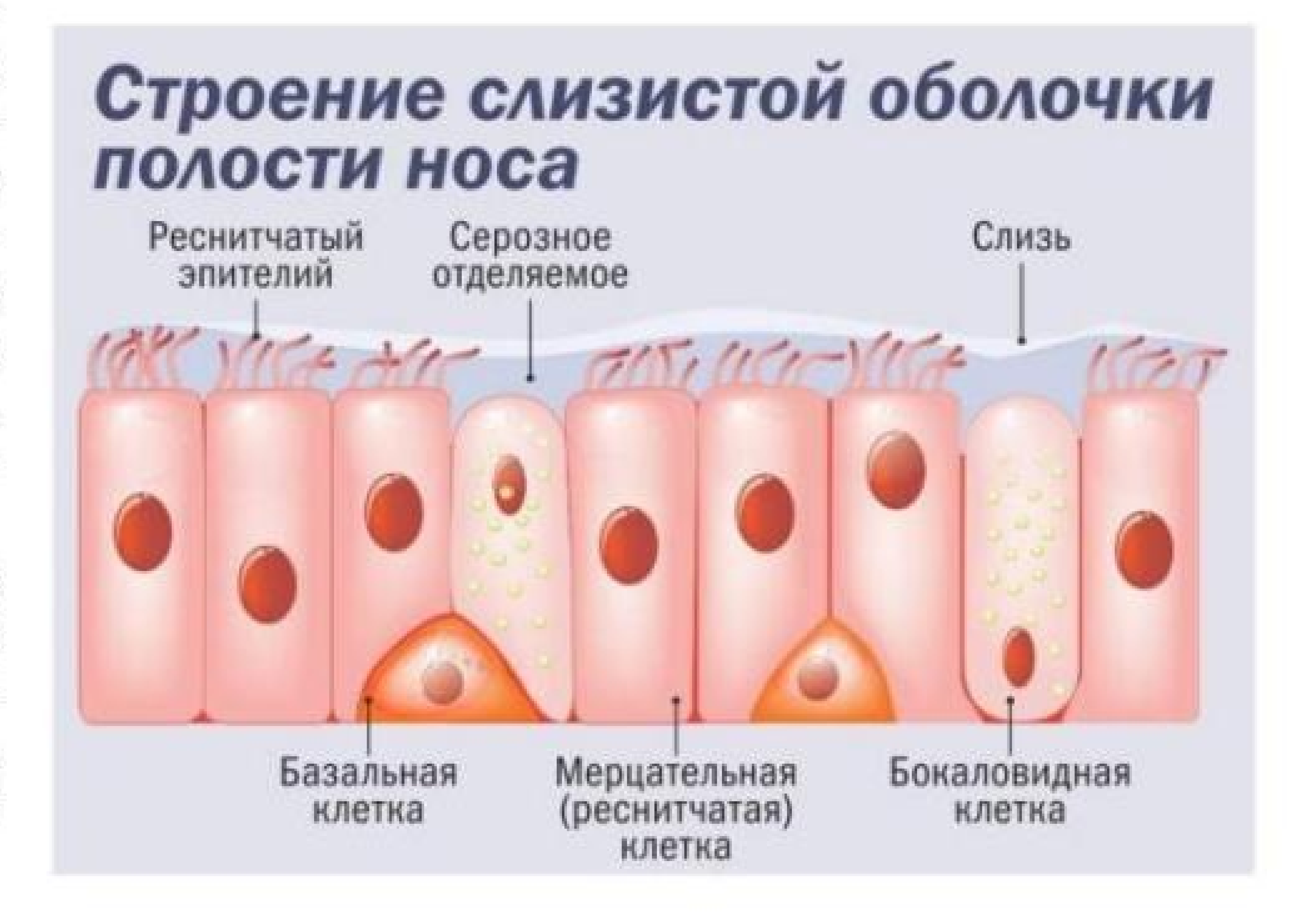
– Насморк и ринит – слова-синонимы. Почему вообще возникает насморк?

– Ринит – это воспаление слизистой оболочки носа. В 98% случаев его вызывают вирусы, а также бактерии – стрептококк пневмонии (пневмококк) и гемофильная палочка.

Острый ринит при отсутствии лечения может стать хроническим. К риниту могут привести искривление перегородки носа, гипертрофия носовых раковин, аденоиды у детей, врожденные аномалии развития челюсти. Хронический ринит может привести к нарушению вентиляции слуховой трубы и в дальнейшем к глухоте, к возникновению заболеваний околоносовых пазух.

«ПОДСЕЛИ» НА КАПЛИ?

– А что вы можете посоветовать тем, кто плот-



И ПОЧЕМУ ЕГО НУЖНО ЛЕЧИТЬ

но «сидит» на сосудосуживающих каплях?

– Продолжительное и бесконтрольное использование сосудосуживающих капель вызывает привыкание, зависимость от них. Если внимательно прочитать инструкцию сосудосуживающих капель (деконгестантов), то мы увидим, что имеется предупреждение – их нельзя использовать больше 5–7 дней. Но многие люди часто используют их на протяжении длительного времени. Хочется таким пациентам напомнить, что это лекарство, и оно имеет ряд побочных эффектов, может вызвать осложнения в виде медикаментозного ринита, гибели мерцательного эпителия, учащения сердцебиения, тревожности, повышения артериального давления.

Если вы «сидите» на сосудосуживающих каплях, то знайте, что существует альтернатива такому «лечению» – полный отказ от них! Побороть зависимость поможет регулярное промывание носа растворами морской соли и соды, а также занятия спортом. Когда человек занимается спортом, сосуды сужаются, а носовые ходы расширяются, что является альтернативой носовым каплям. Так, профессиональные спортсмены очень хорошо дышат носом!

ТОПОЛИНЫЙ ПУХ...

– Почему у некоторых людей весной появляется насморк?

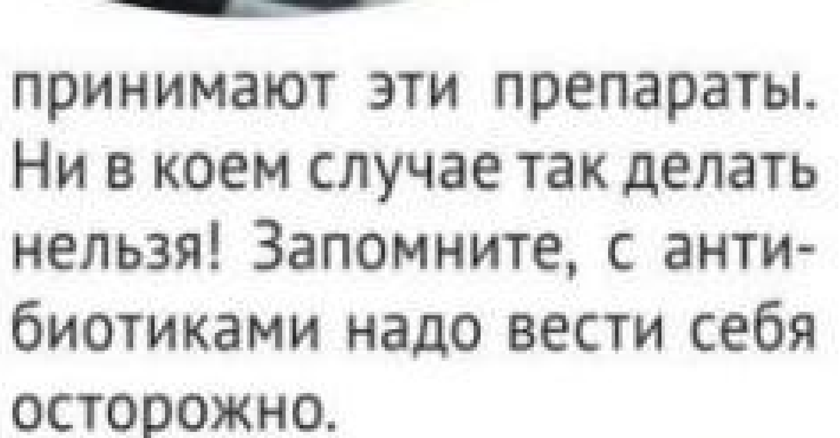
– Чаще всего весенний насморк – это симптом поллиноза, или так называемой сенной лихорадки. Аллергический ринит по частоте заболеваемости в нашей стране стоит на третьем месте после психических и сердечно-сосудистых заболеваний.

Он бывает сезонным и вызывается контактом с пыльцой растений. Например, когда цветет береза, злаковые или летит тополиный пух. Нередко к нам обращаются и пациенты с круглогодичным аллергическим ринитом. Его провокаторами чаще всего являются домашняя пыль, а точнее клещ, который в ней живет. Его испражнения и вызывают аллергию. Аллергенами могут быть шерсть домашних животных, птиц, их корм, перины, подушки из пера, домашние растения, грибы и пищевые продукты и другие. Если есть такая проблема, то надо обращаться к ЛОР-врачу, врачу-аллергологу или терапевту, а не заниматься самолечением.

ОСТОРОЖНО, АНТИБИОТИКИ!

– С сосудосуживающими каплями разобрались, но как же правильно лечить насморк?

– Для лечения бактериальных ринитов чаще всего назначаются антибиотики. Правильно подобранная антибактериальная терапия позволяет эффективно справиться с болезнью. Но в настоящее время к антибиотикам все чаще выявляется резистентность (устойчивость). А все из-за того, что многие бесконтрольно и без назначения врача принимают эти препараты. Ни в коем случае так делать нельзя! Запомните, с антибиотиками надо вести себя осторожно.



Читайте дальше на стр. 12



ЦИФРЫ

3 года

в среднем за свою жизнь человек проводит с заложенным носом.

до 10 раз

человек может столкнуться с ринитом в течение года.



Продолжение. Начало на стр. 10

НАСМОРК: ЧЕМ ОН ОПАСЕН

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ *от насморка*

- займите удобное, позволяющее расслабиться сидячее положение;
- массаж делайте разогретыми указательными или средними пальцами;
- симметрично надавливайте на носовые крылья в течение 30 секунд;
- вращающими прерывистыми движениями надавливайте переносицу в течение 2 минут;
- симметрично надавливайте на внешние уголки глаз в течение минуты;
- в течение одной минуты легко надавливайте на точку между бровями.

Делайте массаж до шести раз в сутки для борьбы с насморком, а в профилактических целях – трижды в день.

К слову, о вирусных ринитах, применение противовирусных препаратов в первые дни болезни может уменьшить насморк. А антибиотики не действуют на вирус. Конечно, тут все будет зависеть и от иммунитета человека.

А при аллергических ринитах в арсенале ЛОР-врача антигистаминные препараты, топические стероиды (гормоны).

– А если насморк только начался, можно справиться с ним без лекарств?

– Можно, например, попробовать носовой душ с солевым раствором. На 3–4 день заболевания при отсутствии температуры можно принять горячие ножные ванночки, погреть нос, если нет гнойных выделений и головных болей (признаки синусита – воспаления пазух носа).

Не забываем про горячее питье и ингаляции. Паровые или ультразвуковые ингаляции с минеральной водой. Ингалировать дыхательные пути можно, подышав над картошкой, сваренной в кожуре. Но нужно быть осторожным, чтобы не обжечь слизистую. Дышать можно и над отваром лаврового листа.

ЕСЛИ У ВАС ПРОБЛЕМЫ С НОСОМ, ЭТА РАБОТА НЕ ДЛЯ ВАС:

- мукомольная промышленность,
- лакокрасочное производство,
- фармацевтическая индустрия,
- там, где много пыли.

ЕСЛИ ПРОЦЕСС ЗАТЯНУЛСЯ

– Когда необходимо обращаться за помощью к врачу?

– Если носовое дыхание затруднено на протяжении месяца или больше, есть повод для обращения к оториноларингологу.

При насморке в положении лежа, носовое дыхание ухудшается из-за притока крови к голове, рефлекторно возникает ротовое дыхание и патологический храп. Только носовое дыхание является правильным. При ротовом дыхании воздух попадает в нижние дыхательные пути не согретый и не очищенный, вызывая частые простудные воспалительные заболевания нижних дыхательных путей.

ПОСМОТРИМ НА НОСОВОЙ ПЛАТОК

– О чем говорят гнойные выделения из носа?

- Так, прозрачная слизь означает, что процесс выздоровления идет как надо и нос справляется.
- Выделения побелели? Значит, к насморку подключились другие простудные симптомы, и бороться с ними иммунитету уже сложнее, но еще терпимо.
- Из носа потекла желтая слизь – это первый признак разгула вирусов. Самое время посоветоваться с врачом по поводу адекватного лечения помимо высмаркивания и промывания.
- И уж точно пора встревожиться, если слизь густеет и зеленеет – значит, к вирусам добавились бактерии, а нос уже не справляется.
- Совсем нехорошо, когда выделения становятся красными и коричневыми. Это сигнал, что воспаление повреждает сосуды и слизистую, из-за чего в слизи появляются выделения крови.

Или на 4–5 день от начала заболевания появляются слизисто-гнойные, вначале сероватые, потом желтоватые и зеленые выделения, что обусловлено наличием

АНАТОМИЯ НОСА



1 Клиновидная пазуха
2 Лобная пазуха
3 Верхняя носовая раковина
4 Средняя носовая раковина
5 Нижняя носовая раковина
6 Преддверие носа
7 Твердое небо
8 Мягкое небо

И ПОЧЕМУ ЕГО НУЖНО ЛЕЧИТЬ

в них лейкоцитов, лимфоцитов, отторгшихся эпителиальных клеток и муцина. Постепенно отечность слизистой оболочки исчезает, носовое дыхание и обоняние восстанавливаются на 8–14 день.

– А чем отличается «ковидный» насморк от обычного?

Насморк любой этиологии сопровождается снижением обоняния. С той лишь разницей, что при вирусе гриппа и ковид-инфекциии на первый план будет выступать высокая температура – 38,5 °С и больше.

Советы доктора Старковой:

- Промывайте нос раствором пищевой морской соли и соды – на стакан воды возьмите четверть ложки смеси этих веществ. Можно промывать нос небольшой грушей с мягким наконечником, наклоняя голову вниз. Или втянуть раствор одной половиной носа и затем высморкать его, то же повторить с другой стороны.
- При ощущении сухости в носу – смазывайте нос оливковым маслом для еды, простерилизованным на водяной бане или аптечным маслом персика или абрикоса.
- После ношения многоразовой маски всегда стирайте ее и проглаживайте утюгом, одноразовую меняйте каждые три часа.
- Укрепляйте иммунитет.

ЗАКАЛЯЙСЯ!

– А какова профилактика ринита?

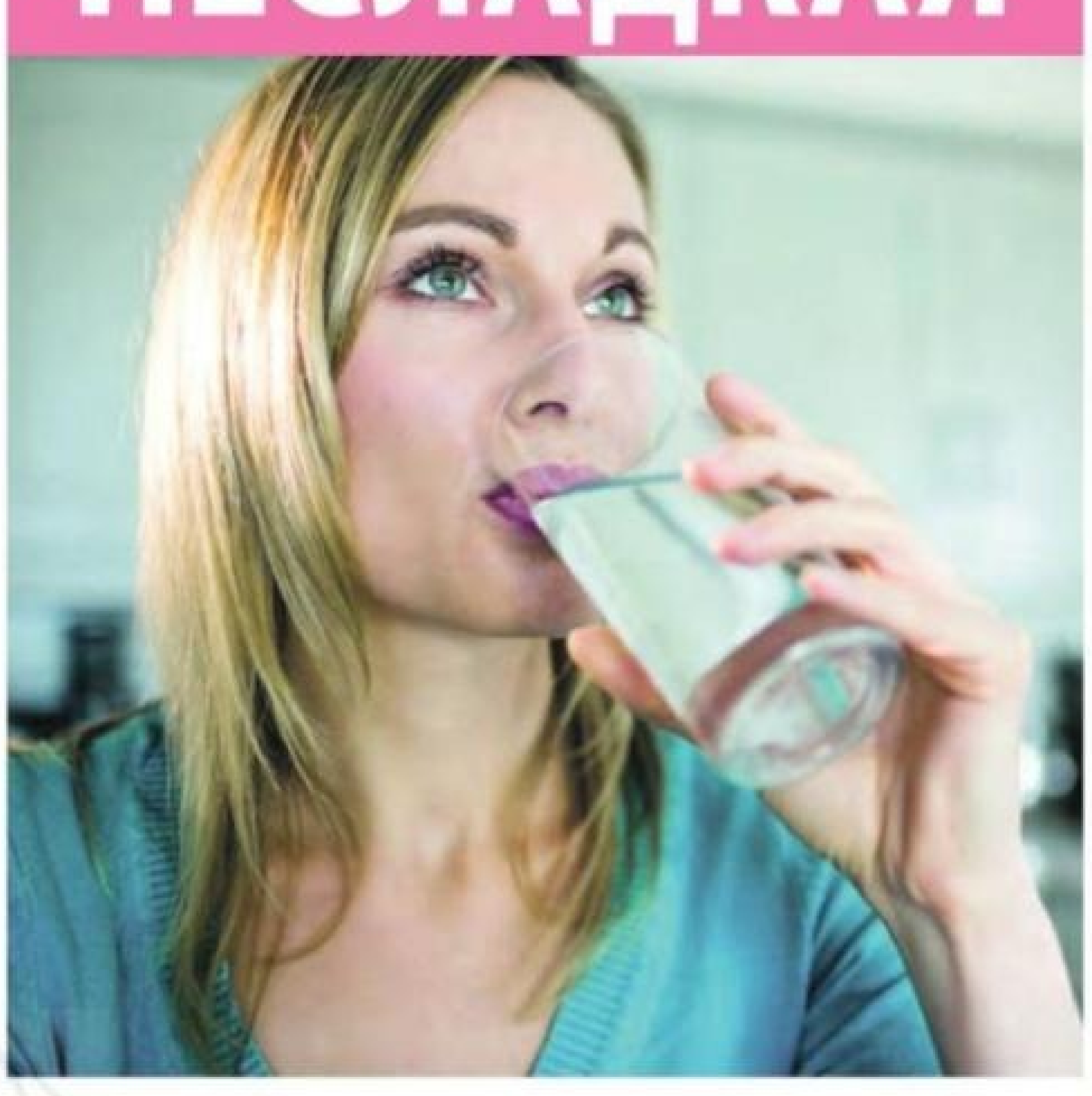
– Конечно, это мероприятия, направленные на повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам среды. Систематическое и регулярное закаливание – повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. Терморегулирующие тренировки и спортивные занятия, дыхательные упражнения для сердечно-сосудистой системы и прогулки на свежем воздухе, водные процедуры и, конечно, соответствие одежды времени году.

К сожалению, весной не все носят головные уборы. Нельзя организм испытывать на прочность, особенно когда иммунитет снижен.

Берегите себя и будьте здоровы!

Наталья Киселёва

НЕСЛАДКАЯ



Если сахарный диабет в большинстве случаев возникает как закономерный результат определённого образа жизни, то несахарный чаще всего обрушивается как снег на голову и так же остаётся с человеком на всю жизнь. Каковы причины, симптомы и методы лечения этой болезни?



ЭКСПЕРТ

Врач-эндокринолог Юлия ЧУФИСТОВА, г. Рязань.

СИМПТОМЫ

Сахарный диабет и несахарный похожи не только названиями: оба эти заболевания относятся к эндокринной системе человека, а также имеют схожие симптомы.

– Первый симптом – это сильное чувство жажды, – рассказывает врач. – Человек постоянно пьет, даже ночью несколько раз приходится вставать. За сутки больной может выпить до 20 литров жидкости. Это очень много. При этом вода в организме не задерживается, начинается полиурия, т.е. частое мочеиспускание. Также может присутствовать сухость кожи, головные боли, тошнота, слабость...

Эти симптомы так ярко выражены, что обычно человек не тянет с походом к врачу, а буквально бегом бежит в поликлинику, подозревая у себя сахарный диабет. Врач в этом случае должен назначить обследования: уровень глюкозы в крови и общий анализ мочи.

– На что важно обратить внимание, – отмечает Юлия Чуфистова. – При несахарном диабете удельная плотность мочи будет очень сильно снижена, а глюкоза в моче (в отличие от пациентов с сахарным диабетом) будет отсутствовать. Глюкоза в крови – также будет в норме. В таком случае грамотный терапевт сразу направит к эндокринологу.

ДАЛЬНЕЙШАЯ ДИАГНОСТИКА

Врач-эндокринолог на приеме начинает дифференциальную диагностику. Существует несколько типов несахарного диабета. Задача специалиста выяснить, какой из них представлен у пациента.

Типы несахарного диабета:



1 ЦЕНТРАЛЬНЫЙ

Это наиболее часто встречающийся тип несахарного диабета. В этом случае описанные выше симптомы обусловлены нарушением синтеза или секреции вазопрессина в гипоталамусе или гипофизе. Это могут быть последствия оперативного вмешательства, опухоли, травмы и даже инфекционные заболевания. Определить этот тип поможет МРТ головного мозга. С помощью исследования врач сможет выявить причину недуга и начать лечение. Правильно подобранная терапия после постановки диагноза позволяет очень быстро нормализовать состояние больного. Однако если причина заболевания – опухоль, пациент дополнительно будет направлен на консультацию к нейрохирургу.

2 НЕФРОГЕННЫЙ

Если на МРТ все «чисто», под подозрение попадают почки, поскольку жажда и полиурия может быть вызвана неправильной работой этого органа. В таком случае пациент будет направлен к врачу-урологу, который будет вести его дальнейшее лечение.

3 ПСИХОГЕННЫЙ

Фото из личного архива Юлии Чуфистовой

ЖИЗНЬ

КАК НЕ ПРОПУСТИТЬ НЕСАХАРНЫЙ ДИАБЕТ

ПРОБА С СУХОЯДЕНИЕМ

В диагностике несахарного диабета есть проба с сухоядением. Это исследование проводится в стационарах. Пациенту не дают воду, а есть он может только продукты, в которых нет жидкости. Прекращается эксперимент, если началось обезвоживание и потеря массы тела составила более 5%, или по просьбе самого пациента. Обычно больные выдерживают лишь несколько часов без воды – такая сильная жажда. Сейчас этот тест практически не применяется, поскольку для пациента это довольно суровое испытание.

ЛЕЧЕНИЕ НЕСАХАРНОГО ДИАБЕТА

Лечат центральный несахарный диабет медикаментозно. Доза препарата в каждом случае подбирается индивидуально. Впоследствии пациент сам может регулировать дозировку, ориентируясь на выраженность симптомов: силу жажды и частоту мочеиспусканий.

– Бывает, что у пациента из-за опухоли в мозге, например, поврежден центр жажды, – вспоминает специалист один необычный случай. – Тогда мозг не дает нужный сигнал – пациент не чувствует жажду, соответственно не сможет повысить дозу лекарства в случае ухудшения состояния. Это чревато обезвоживанием. В таком случае назначается определенное количество воды в сутки, которое человек обязательно должен выпивать.

Симптомы нефрогенного или психогенного несахарного диабета проходят, когда устраняется причина его возникновения. Лечение же центрального несахарного диабета является пожизненным. При стабильном течении заболевания пациенту необходимо раз в год посещать эндокринолога и сдавать анализы. Если диагностирован идиопатический тип, назначается МРТ-контроль головного мозга через 6, 12 месяцев после начала заболевания, а затем каждый год. Бывает, что опухоль, которая могла стать причиной симптомов несахарного диабета, становится видна на снимках только через несколько лет.

СЛОЖНЫЕ СЛУЧАИ

– В моей практике был очень редкий случай несахарного диабета, – рассказывает Юлия Чуфистова. – Женщина, трое детей. Ей диагностировали несахарный диабет. Через какое-то время у нее начинает снижаться острота зрения и ухудшается слух. А потом появляется еще и сахарный диабет. Все это укладывается в синдром Вольфрама, если бы не одно но: этот синдром обычно развивается в более молодом возрасте – до 30 лет, а пациентке на тот момент было за 40. Собирали консилиум, консультировались с коллегами из федеральных центров. В итоге синдром Вольфрама подтвердился, пациентке назначили необходимое лечение.

3 ПСИХОГЕННЫЙ

Неврозы, психозы и даже шизофрения могут стать причиной возникновения несахарного диабета. В этом случае лечением пациента будет заниматься врач-психиатр.

Бывает, что даже после полного обследования причину заболевания так и не удается выявить. В таком случае ставится диагноз идиопатический несахарный диабет. При этом назначенное эндокринологом лечение дает результаты.

КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ

Если вы заметили, что много и часто мочитесь, цвет мочи очень светлый и у вас выраженная жажда, утолять которую вы предпочитаете прохладной водой, то нужно обратиться к врачу.

Стоит отметить, что несахарный диабет – заболевание довольно редкое. К примеру, у врача-эндокринолога, у которого на участке 30 тысяч человек, с диагнозом несахарный диабет состоят на учете от двух до четырех пациентов.

Лекарственные препараты для пациентов с несахарным диабетом выдаются по федеральной льготе – покупать медикаменты за свой счет не требуется.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПРИЁМУ У ЭНДОКРИНОЛОГА

Если прием запланирован на утренние часы, лучше прийти натощак (не есть с утра, не курить, можно только пить чистую воду), это будет кстати, если придется сдавать анализ крови. Также стоит хотя бы приблизительно вспомнить, когда вы заметили первые неприятные симптомы и как они изменялись со временем.

Лилия Мишина

Выбираем ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОКЛАДКИ

ВАЖНЫЕ УСЛОВИЯ КОМФОРТА

Сложно поспорить, что одним из важнейших и удобнейших изобретений прошлого столетия являются гигиенические прокладки. Облегчают жизнь? Да не то слово! И не только во время критических дней. Но давайте обо всём по порядку.

ОПРЕДЕЛЯЕМСЯ С ВЫБОРОМ

- **Ежедневные.** Они выручат в случае небольших выделений. Например, во время начала или в последние дни менструации, в дни овуляции, в случае кольпита с выделениями, молочницы, да и просто при обильных ежедневных выделениях.
- **Классические.** Толщина таких прокладок может варьироваться от 7 до 20 мм. Незаменимы в случае обильных выделений, но могут быть заметны под одеждой. Придется тщательнее подбирать гардероб при их использовании.
- **Тонкие или ультратонкие.** Удобны, незаметны под одеждой, не стесняют движений, почти неощутимы, но могут не справляться со слишком обильной менструацией.
- **Ночные.** Могут быть как тонкими, так и классическими. Имеют большую длину, чем дневные, снабжены, как правило широкими крылышками и даже небольшими бортики по краям, защищающими от протекания.
- **Урологические.** Используются женщинами, которые страдают от недержания мочи. Например, во время беременности, при наличии воспалительных заболеваний, опущении внутренних органов. Такие прокладки обладают повышенной впитываемостью и нейтрализуют запах.

АНИОНОВЫЕ

По замыслу разработчиков этого ноу-хау такие прокладки должны вырабатывать отрицательные ионы, которые дают бой бактериям и, в целом, позитивно влияют на самочувствие женщины. Правда, достоверных исследований, доказывающих их чудодейственный эффект, пока нет, поэтому ограничимся лишь упоминанием об их существовании. А пользоваться ими или нет, тут уж каждая женщина решает для себя сама.

ЛЕЧЕБНЫЕ

Эти прокладки пропитаны отварами трав, которые используются натуропатами для лечения гинекологических заболеваний. Отношение к ним неоднозначное. Но в любом случае нельзя заниматься самолечением, а использовать их только по назначению врача.

АРОМАТИЗИРОВАННЫЕ

На такие прокладки нанесена специальная отдушка. Кому-то это нравится, кто-то категорически против ароматизации. Но одно надо понимать, если прокладки вызывают раздражение или аллергическую реакцию, от них необходимо отказаться.

ПОСЧИТАЕМ КАПЛИ

Light (3 капли) или ежедневные прокладки для небольших выделений	Normal (4 капли) или Super (5 капель) – для обильных	6–7 капель – ночные удлиненные прокладки

ПОЛЬЗУЕМСЯ ПРАВИЛЬНО

! Менять прокладки необходимо через каждые 3–4 часа. Это поможет избежать возможного попадания бактерий во влагалище и возникновения воспалительных заболеваний.

! Перед тем как вынуть прокладку из индивидуального чехла и прикрепить к белью, моем руки.

ВАЖНО!

Ежедневные прокладки используйте только тогда, когда это действительно оправдано. Теплая влажная среда увеличивает риск размножения бактерий. С выделениями здоровой женщины вне месячных должно справляться белье.

ЧИТАЕМ НАДПИСИ НА ПАЧКЕ

Обращайте внимание на состав прокладок, указанный на этикетке. Отдавайте предпочтение натуральным материалам покрытия (хлопок, бамбуковое волокно).

! ВАЖНЫЙ МОМЕНТ

Отдавайте предпочтения прокладкам в индивидуальной упаковке. Их проще положить в сумочку, и меньше риск попадания бактерий на их поверхность.

Наталья Ноябрьская

ВАЖНЫЕ ФАКТЫ



Ох уж эта седина – сплошное расстройство, да и только. Не успеешь закрасить, а она опять тут как тут, серебрится на висках, раздражает. Почему вообще волосы седеют, и можно ли повернуть этот процесс вспять? Давайте разбираться.



1 ПОЧЕМУ МЫ СЕДЕЕМ?

На этот вопрос точно не могут ответить даже ученые. Однако, согласно результатам недавнего исследования, волос может обесцвечиваться из-за накопления перекиси водорода внутри своих клеток. Перекись есть там всегда, но в небольшом количестве, это необходимо для превращения его в кислород и воду. С возрастом этот сложный процесс замедляется, перекись накапливается клетках, блокируя синтез меланина (красящего пигмента) – волос обесцвечивается.

2 НЕ СЕДИНА, НО ЛЫСИНА

Распространено мнение, что, выдернув один седой волосок, мы рискуем «заразить» окружающие и поседеть быстрее. Это миф. Один фолликул содержит только один волос. Выдернули и забыли, процесс поседения это не усугубит. Зато может привести к прекращению роста волос в этой области. А вот это уже проблема посерьезнее.

3 СИНДРОМ МАРИИ АНТУАНЕТТЫ

Считается, что из-за серьезного стресса можно поседеть за одну ночь. Так называемый синдром Марии Антуанетты, которая в ночь перед казнью якобы полностью поседела. Но ученые склоняются к версии, что французская королева просто сняла парик. Судите сами, отросший волос уже не меняет свой цвет, он точно поседеть не может. Однако крайне редко встречается расстройство, при котором все «цветные» волосы выпадают, остаются только седые.

4 КРЕМ ОТ СЕДИНЫ

Пока его разработка только в планах ученых, но, похоже, планы эти уже не такие отдаленные. Так, ученые из Европы выяснили, что седина обусловлена потерей пигмента, точно так же обесцвечивается кожа, пораженная витилиго. Исследователям удалось вернуть согласившимся на участие в эксперименте пациентам с витилиго естественный цвет волос и ресниц. Так что есть надежда, что и с сединой скоро будем справляться на раз.

5 КАК ОСТАНОВИТЬ ПРОЦЕСС?

Если появилась ранняя седина, это может свидетельствовать о всевозможных патологических процессах, происходящих в организме, от авитаминоза до гормональных нарушений. Обратившись к врачу и выяснив возможную причину, у нас появится шанс справиться с проблемой. Например:

- **ввести в меню продукты, богатые кальцием, медью, хромом, цинком, йодом, железом: молочные продукты, морская капуста, говядина, яйца, бобовые, грибы;**
- **также нормальной пигментации волос способствуют бета-каротин (морковь, рыба, печень, капуста), витамины группы В (молочные продукты, грецкие орехи, свинина, скумбрия), С (болгарский перец, цитрусы, яблоки, ягоды), Е (есть во многих орехах), фолиевая кислота (брокколи, печень, фасоль, орехи);**
- **нормализовать питьевой режим – выпивать не менее 1,5–2 л воды в день – ведь дефицит жидкости замедлят усвоение питательных веществ организмом.**

Ну и, конечно, стоит вовремя пролечивать хронические недуги и острые состояния, учиться противостоять стрессам (тут может помочь психолог) и отказаться от курения.

6 МАСКИРУЕМ БЕЗ ФАНАТИЗМА

Вот несколько способов закрасить седину, не слишком повреждая структуру волос.

- Седых волос немного? Можно сделать мелирование, прокрасив несколько прядей.
- Некоторым прелестницам неплохо помогают и натуральные средства: например, споласкивать волосы черным чаем (заварить 2 ст. ложки листьев черного чая на 200 мл) или кофе (добавьте к заваренному кофе несколько столовых ложек уксуса).
- Если вы не хотите часто красить волосы, можно подкрашивать их пудрой для волос.

Екатерина Счастливая

СОКРОВИЩА МОРЕЙ

1. ВИТАМИНЫ СО ДНА МОРСКОГО

В мире существует около 30 видов съедобных морских водорослей, которые являются кладезем полезных веществ: витаминов и микроэлементов в морской зелени не меньше, чем в привычных для нас укропе и петрушке.

Так, зелень с подводной грядки содержит почти



в 14 раз больше кальция,

чем молочные продукты!

А, например, в красных водорослях



в 200 раз больше железа,

чем в свекле, и в 8 раз больше, чем в говядине.

Бурые представители морской флоры содержат почти



в 150 раз больше йода,

чем любые овощи.

8 ПРИЧИН ВВЕСТИ В РАЦИОН

1. Улучшают пищеварение, так как исключительно богаты клетчаткой.

2. Замедляют процессы старения организма, потому что обладают мощнейшими антиоксидантными свойствами благодаря содержанию широкого комплекса витаминов.

3. Берегут сердце и сосуды, являясь источником калия, помогающего снижать кровяное давление, уменьшая тем самым риск инфарктов и инсультов.

4. Нормализуют работу щитовидной железы, так как содержат в своем составе колоссальное количество йода, причем в биодоступной форме.



2. МОРЕ РАЗНООБРАЗИЯ, ОКЕАН ПОЛЬЗЫ

ЛАМИНАРИЯ (морская капуста)



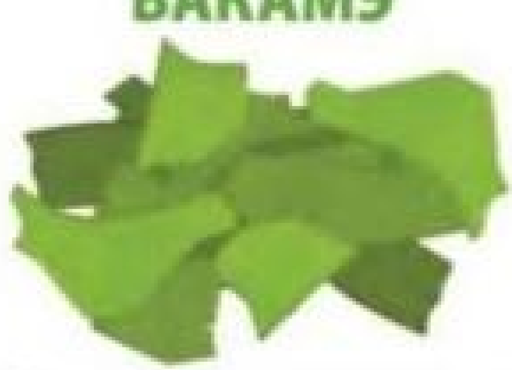
самый доступный и популярный вид морских водорослей. Сочетается с овощами (луком, морковью, огурцом, сладким перцем), яйцами и любой зеленью.

НОРИ



спрессованные и обжаренные водоросли используются для приготовления суши. Содержат 9 мг йода на 100 г продукта, что составляет 40% дневной нормы для взрослого человека. «Дружат» с хрустящими овощами, рисом и рыбой.

ВАКАМЭ



бурая водоросль со сладковатым вкусом, известная потребителю как «Чукка-салат». Содержит рекордное количеств йода (730–790 мг на 100 г) и омега-3 жирные кислоты. В восточной медицине используется как общеукрепляющее и очищающее кровь средство, улучшающее состояние кожи, волос и ногтей.

КОМБУ



японская ламинариевая водоросль, богатый источник пищевых волокон и глутаминовой кислоты, придающей особый вкус супам и бульонам. Поступает к нам в основном в сухом виде, перед употреблением требует размачивания в воде.

СПИРУЛИНА



сине-зеленая водоросль, богатая витамином А и ретинолами. Богата витаминами В2, В12, медью и растительным белком. Употреблять ее лучше с чем-то сладким, например, с медом.

ДЛЯ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

КАК СЖЕЧЬ 49 ККАЛ (ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ 100 Г ЛАМИНАРИИ)

5 минут вскапывания грядок
7 минут езды на велосипеде
15 минут заливистого смеха
10 минут мытья пола

5. Помогают организму бороться с формированием раковых клеток, а все благодаря солям альгиновой кислоты.

6. Способствуют укреплению мышц и костей – водоросли крайне богаты кальцием.

7. Различные растительные пигменты обеспечивают морским водорослям антимутагенную активность. В первую очередь, это хлорофилл, лютеин, каротин.

8. Благодаря иммунокорректорам, водоросли обладают противовоспалительными и антибактериальными свойствами. Особые биологические вещества участвуют в синтезе иммуноглобулинов, что бережет организм от заболеваний мочеполовой системы и дыхательных путей.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Не выбирайте водоросли, которые настолько мягкие, что буквально разваливаются. Это явный признак порчи продукта. Водоросли должны быть крепкими, умеренно твердыми и упругими – все это признаки хорошего качества.

4. КАК ЛУЧШЕ СЪЕСТЬ?

В России съедобные морские водоросли выпускаются в продажу в трех видах: консервы (стерилизованные, в жестяных банках), пресервы (нестерилизованные в пластиковых упаковках) и в сухом виде (порошок, пластинки, таблетки, шинкованные сухие водоросли).

- *Консервы и пресервы содержат дополнительные ингредиенты: соль, сахар, масло, уксус, консерванты, которые увеличивают калорийность продукта. Чтобы избавиться от лишней соли и масла, можно перед употреблением слегка промыть консервированную ламинарию.*
- *После вскрытия консервы и пресервы нужно хранить в холодильнике и съедать в течение нескольких дней.*
- *Водоросли в сухом виде считаются самыми полезными и безопасными, они лишены посторонних добавок, а для того, чтобы вернуть им первоначальный вид, нужно замочить их на 30–40 минут в теплой воде. Также сухие водоросли можно использовать для приготовления полезных супов и бульонов.*

Елена Васина

3. ВКУСНО, СЫТНО, ПОЛЕЗНО

*(*калорийность на 100 г, разнится в зависимости от производителя)*

- Салат из морской капусты «Дальневосточный» (консервы) – **74–122 ккал***
- Пресервы из морской капусты – **49–61 ккал***
- Домашний салат из консервированной морской капусты с вареным куриным яйцом и с кукурузой, заправленный натуральным йогуртом– **196 ккал***
(3 яйца, 200 г кукурузы, 100 г йогурта, 1 банка морской капусты 220 г)
- Салат «Чукка» из морских водорослей в ореховым соусе – **55–92 ккал***
- Сухая ламинария – **15–17 ккал***

5. ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!

✔ Водоросли способны облегчать состояние беременных при токсикозе.

✔ Употребляя водоросли с большим количеством воды, можно чувствовать себя сытым довольно продолжительное время, что благотворно сказывается на фигуре.

✔ Для ускорения расщепления жиров полезно пить чай, заваренный из сбора трав и морских водорослей.

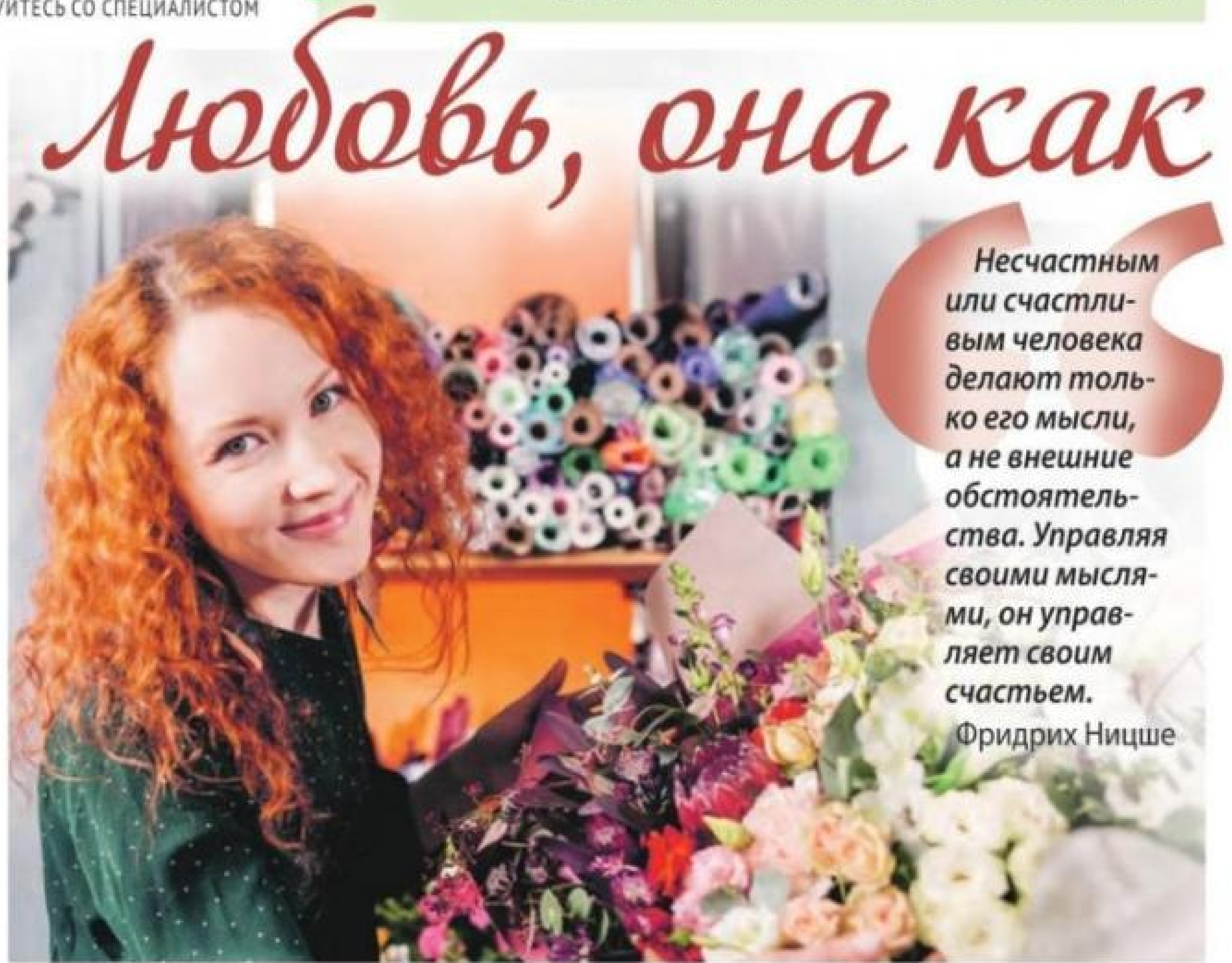
✔ Водоросли полезно сочетать со всеми видами капусты, так как она содержит вещества, препятствующие стремительному усвоению йода. В этом есть смысл, если водоросли присутствуют в рационе постоянно.

✔ Добавку Е400 можно увидеть в составе некоторых конфет, мороженого, йогуртов. Это загуститель и стабилизатор, изготовленный на основе ламинарии и фукуса (водоросль, известная, как «морской виноград»).

✔ А Е406 – это всем известный агар-агар. Загуститель, изготовленный из красных водорослей.

✔ Не так давно ученые обнаружили в составе вакамэ фукоксантин. Это природный антиоксидант, сжигающий жиры. С его помощью в организме человека образуются протеины и омега-3 кислоты.

Любовь, она как



Несчастным или счастливым человека делают только его мысли, а не внешние обстоятельства. Управляя своими мыслями, он управляет своим счастьем.

Фридрих Ницше

Я открыла кошелёк, с грустью перелистала жиденькую пачку банкнот. Сотки, пятидесятки… Негусто. Глянула не себя в зеркало: волосы отросли, корни серебрились сединой, причёска потеряла форму и выглядела неопрятно. Но, если сейчас записаться в парикмахерскую, то на ботинки денег точно не хватит. А мои старые прохудились. Эх…

ТЕЛЕФОНЧИК ДАТЬ?

– Кто тебя красил? – Жанна скривила губки и вперилась в меня деланно-испуганным взглядом. – И стриг?

Я расчесала волосы пятерней, тряхнула головой, поправляя прическу, и, сделав вид, что не заметила ужаса в глазах коллеги, кокетливо ответила:

– Разорилась на посещение студии Леонида Шагаева, – я, виляя бедрами, прошла к своему рабочему столу. – Красила и стригла меня его ученица.

– Да? – искренне изумилась Жанна, но язычок прикусила.

Ну а что? Если покрасилась хной и постриглась у соседки, которая ни разу не парикмахер, а весьма успешно рыбой на рынке торгует, делай вид, что только что из дорогого салона. Глядишь, еще и станешь законодателем новой моды в одном отдельно взятом СМУ.

– Телефончик дать? – стрельнула я кокетливым взглядом в секретаршу директора Жанночку. – Скажешь, что от меня, сделают скидку.

Играть, так до конца. На душе муторно от безденежья и проблем, а тут еще фифа в мини будет губки кривить. Я решила идти ва-банк.

– У меня свой мастер уже много лет, – задумчиво протянула она, не спуская взгляд с моей шевелюры. – А у Шагаева очень дорого?

Что и требовалось доказать! Я мило улыбнулась и загадочно пожала плечами, нарисовав на лице таинственную полуулыбку.

ВРЕМЯ ТАКОЕ

Я никак не могла финансово оправиться после развода. Сглупила, сыграла в гордость, отказалась от любых претензий на имущество. Мыкаюсь теперь по съемным квартирам и еле свожу концы с концами. И ведь винить некого. Пока замужем была, работать не спешила, муж хорошо зарабатывал, был щедр, всем обеспечивал. А я заигралась в домохозяйку. Часто капризничала, требовала, была вечно всем недовольна. Удивительно ли, что в один прекрасный момент Денис просто ушел от меня?

– О чем задумалась, подруга? – Вероника, ловко нарезающая овощи для салата, тихонечко толкнула меня в бок локтем. – Пили давай, а то не успеем до прихода гостей.

– А не проще было отметить день рождения ребенка в кафе? – вздохнула я и принялась строгать оливье.

– Не проще. Ты цены видела? Сейчас в кафе отметим, а потом будем месяц лапу сосать.

– Да, Ник, ты права. Ох, как же надоело это безденежье! – в сердцах сказала я. – Представляешь, вчера на работе секретарша нашего шефа фыркала на мою прическу. И на кожаные ботинки мне не хватило, пришлось покупать из кожзама. Все как-то наперекосяк.

– Ну, ничего не поделаешь, – ничуть не огорчившись, сказала подруга и ножом смахнула с разделочной доски в салатник ровные дольки огурца. – Время такое, рыпайся не рыпайся, а выше головы не прыгнешь. У меня двое отпрысков, мне некогда карьерой заниматься. Колька мой целыми днями таксует, а толку? Ну раз в год на море съездить хватает, а так. Ну, не голодаем, и слава богу.

– А ведь у меня два высших образования, – снова задумалась я.

– Пили давай, – снова ткнула меня в бок подруга. – Нам еще утку запекать.

СПАСИБО, БОЛЬШЕ НЕ НАДО

Два месяца спустя после этого разговора я сидела в очереди налоговой инспекции – оформляла документы на открытие своего цветочного магазинчика.

«Ты с ума сошла, в такое время кредит брать? – пыталась вразумить меня Вероника. – Предприятия закрываются. У нас вон около дома на днях центр детского развития закрылся, не потянули в современных реалиях. Сейчас надо тихо сидеть, а не деньгами рисковать».

В неприятных воспоминаниях есть одна хорошая сторона: они убеждают человека в том, что он теперь счастлив, даже если секунду назад он в это не верил. Счастье – такое относительное понятие! Кто это постиг, редко чувствует себя совершенно несчастным.

Эрих Мария Ремарк



авторский десерт

Если вы хотите вести счастливую жизнь, вы должны быть привязаны к цели, а не к людям или к вещам.

Альберт Эйнштейн

А я не хотела сидеть тихо. Насиделась, спасибо, больше не надо. У меня все получится!

– Ого! – я возилась с составлением свадебного букета на заказ, когда услышала из торгового зала восхищенный мужской возглас.

– Денис? – я вышла в зал и увидела своего бывшего мужа, улыбающегося во весь рот. – Что ты здесь делаешь?

– Узнал, что ты бизнесом занялась, решил полюбопытствовать. Слушай, здорово у тебя тут, уютно, по-домашнему, – я довольно заулыбалась, мне была приятна похвала Дениса. – И кофе так вкусно пахнет. Странно, цветочный магазин, а пахнет кофе.

Я рассмеялась:

– Это я себе только что сварила, составишь компанию? Только у меня к обеду только сыр, больше ничего не успела купить, очень заказов много.

– Я сейчас, – крикнул Денис от двери, быстро выбегая из магазина.

ТЕПЕРЬ Я ЗНАЮ...

А уже через десять минут мы пили кофе с пирожными, купленными мужчиной в соседней кондитерской, и непринужденно болтали.

– Ты изменилась, – пристально и со вниманием посмотрел на меня Денис. – От тебя силой веет, уверенностью. Ты... похорошела даже, – мужчина смутился. – А можно тебе букет заказать, большой, из белых хризантем? Только мне срочно надо. И из самых лучших цветов, самых свежих.

Денис ушел, забрав с собой букет. Я вернулась к свадебному заказу. Мне было грустно. Значит, у него женщина. Ну что ж, на то он и свободный человек. Ничего, придет и ко мне любовь. Это же чувство, как десерт: когда есть, сладко, хорошо. А нет, так и не смертельно, но хочется ужасно, к простому-то, повседневному чаю.

Вечером дома я быстренько приняла душ и собиралась поужинать, когда в дверь позвонили. Я открыла и обомлела. На пороге стоял Денис с тем самым букетом хризантем и каким-то невероятных размеров тортом.

– Это тебе, – протянул он подарки.

– Мои любимые, – уткнулась я носом в цветы.

– Знаю, – обнял он меня. – Знаешь, какого труда мне стоило добыть букет? Пришлось мастера от срочного заказа отрывать, упрашивать, пирожными угощать.

Мы расхохотались. Как же я скучала по мужу! Как скучала по спокойствию и счастью, которое испытывала рядом с ним! Теперь я знаю, что счастье и любовь нужно беречь. Как авторский десерт, чуть что не так, и все испортится. Больше я этого не допущу.

Татьяна

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

ЛЮБОВЬ С НАУЧНОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ

Тайна, загадка, тончайшая материя – это все о любви! Желанное, но порой опасное чувство. Мы жаждем его и боимся, ищем и осторожничаем. Мы знаем о нем все и не знаем ничего. Поэтому, наверно, пытаемся подбить научными фактами, вогнать в рамки, разложить по полочкам. Любви все равно, она просто есть, все такая же загадочная и необъяснимая. А факты... факты просто любопытны и занимательны. Так полюбопытствуем.

Бабочки в животе

Ух, какое это сладостное и мотивирующее ощущение. Кажется, в это мгновение горы свернуть под силу. А ведь, чтобы бабочки в животе запорхали, порой достаточно просто подумать о любимом человеке, взглянуть на него, прикоснуться. Ученые суровы – никаких вам бабочек, все дело в адреналине, который в такие моменты выбрасывается в кровь. Такое банальное объяснение, такому потрясающему ощущению. Пусть будет, что уж там... но бабочки в животе порхать все равное не перестанут!

Шоколадное чувство

Ученые выяснили, что химическое вещество, название которого мало, кто сможет произнести с первого раза – фенилэтиламин – отвечает за проявление таких эмоциональных чувств как симпатия и влюбленность. Чем больше этой «химии» у нас в организме, тем мы влюбчивее и тем чаще поступаем спонтанно. Но что интересно, оказывается фенилэтиламина полным-полно в шоколаде и любых других десертах. Так ученым стало ясно, что сладкоежки более влюбчивы и чувственны, чем приверженцы здорового питания.

Мы влюблены и похожи

Есть расхожее выражение о том, что противоположности притягиваются. Может быть, может быть. Хотя заокеанским ученым это показалось странным, и они решили выяснить, так ли это. Провели ряд исследований и сами удивились. Оказалось, что у любящих друг друга людей зачастую похожи... ДНК. Вот вам и противоположности. Может, со временем ученые расскажут нам, и почему мы выбираем в спутники настолько похожего человека. А пока, пока мы просто знаем, что все в мире неслучайно, и мысль о «второй половинке» греет душу.

Что делать, ЕСЛИ МУЧАЮТ СУДОРОГИ НОГ

Ох, и неприятное же это ощущение, когда сводит ногу! Порой больно так, что терпеть невозможно. И хорошо, если случается это изредка, но ведь бывает и так, что судороги мучают человека постоянно изо дня в день и даже ночью. Почему так происходит и что с этим делать? Давайте разбираться.



ПОЧЕМУ СВОДИТ МЫШЦЫ?

Одними из самых распространенных причин возникновения судорог являются:

- неудобная поза во время сна или пассивного отдыха, ведущая к нарушению кровообращения;
- неверно подобранная обувь, в том числе, туфли на шпильках;
- тесная одежда;
- дефицит кальция, магния и других витаминов и микроэлементов в организме;
- прием некоторых лекарственных препаратов;
- лишний вес;
- перегрузка мышц при занятиях спортом, во время дачных работ или работ по дому, отсутствие привычки разминаться перед серьезными нагрузками;
- малоподвижный образ жизни;
- длительные статические нагрузки на ноги (работа стоя) или, напротив, долгая ходьба;
- стрессовые состояния;
- некоторые заболевания: варикозное расширение вен, сахарный диабет, плоскостопие.

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

Если свело судорогой ногу, нужно сесть, вытянуть конечность, обхватить пальцы на ноге и плавно потянуть на себя. Таким образом растягивая сведенную мышцу. После того как судорога прошла, хорошо помассировать ногу от пятки в направлении паха, тем самым улучшая кровообращение.

Также для снятия судороги хорошо помогает согревающий компресс. Для этого взять мягкое теплое полотенце и положить на проблемную зону, пока не пройдет боль.

После того как боль от судороги прошла, а мышца расслабилась, хорошо под ноги подложить валик или подушку, чтобы они находились в приподнятом положении.

КАК ПРЕДВОСХИТИТЬ

Чтобы избавиться от дискомфортного состояния, вызванного судорожным сокращением мышц, необходимо выполнять следующие рекомендации:

1. следить за здоровьем, своевременно обращаться к врачам, проходить профилактические осмотры;
2. отказаться от курения и не злоупотреблять алкоголем;
3. поддерживать оптимальный вес;
4. не перенапрягать мышцы ног: будь это спортивные тренировки, работа на ногах и т.д.; обязательно полноценно отдыхать и давать отдых ногам;
5. придерживаться правил здорового питания: обязательно включать в ежедневный рацион кисломолочные продукты, овощи и фрукты, свести к минимуму острое, соленое, копченое, газированные напитки, кофе и т.п., ежедневно пить достаточное количество чистой воды;
6. заниматься физкультурой, фитнесом, всячески поддерживать физическую активность;
7. избегать стрессовых ситуаций, в сложный период стараться переключаться на позитивные вещи, обзавестись увлекательным хобби;
8. высыпаться и стараться не перенапрягаться в течение дня умственно, эмоционально и физически;
9. принимать расслабляющие и успокаивающие ванны, контрастный душ, проходить курсы массажа, если нет противопоказаний;
10. принимать витамины, назначаемые врачом.

СОВЕТ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Чтобы снизить риск возникновения судорог, в течение дня полезно подниматься высоко на носки и резко опускаться на пятку, вращать стопами в разные стороны, сгибать и разгибать пальцы ног. Это упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя.

Судороги могут возникнуть и у здорового человека, но, если они возникают у вас на регулярной основе, не занимайтесь самолечением, обратитесь к врачу!

Наталья Ноябрьская

10 СПОСОБОВ ПОСТРОЙНЕТЬ *без диет*

Чтобы всегда быть в тонусе, иметь стройное и подтянутое тело, не обязательно изнурять себя силовыми тренировками или жёсткими диетами. Достаточно не засиживаться перед телевизором и не залёживаться на диване, вести активный образ жизни. А калории можно сжечь, даже занимаясь привычными делами.



Рисунок Светланы Жучковой

1 ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЛИФТА

Даже подъем на 3 этаж поможет сжечь около **200 калорий**, а при желании нагрузку можно еще увеличить, перешагивая через ступеньку, а то и две. Чем не настоящая фитнес-тренировка?!

2 МЫТЬ ПОСУДУ ВРУЧНУЮ

Даже если у вас потрясающая посудомоечная машина, иногда можно дать ей отдохнуть и одновременно сэкономить на таблетках для мытья посуды. Перемыв посуду после ужина за всеми членами семьи, можно попрощаться со **150 калориями**, а если еще помыть миску кота и собрать всю посуду из комнаты сына-подростка... **200 калорий** как не бывало!

3 ВЫГУЛИВАЯ ЛЮБИМОГО ПИТОМЦА, ДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ

На свежем воздухе! Или устроить небольшую пробежку. Совместить приятное с полезным будет намного веселее, к тому же такая активная прогулка с мохнатым любимцем не только избавит от **350–400 калорий**, но и позволит подкачать мышцы.

4 ДЕЛАТЬ ГИМНАСТИКУ ПЕРЕД ТЕЛЕВИЗОРОМ

Можно крутить обруч, педали велотренажера или разрабатывать кисти рук с помощью эспандера. Да даже просто смотреть телевизор, сидя на фитболе. В зависимости от интенсивности и характера упражнений, можно потерять **от 200 до 800 калорий**.

5 РАЗГОВАРИВАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ, ДВИГАЯСЬ

Дома можно ходить из одной комнаты в другую, на улице быстро шагать по порку или просто тротуару. Для болтушек и любительниц пообщаться просто рай: чем больше звонков и разговоров в день, тем больше калорий будет уничтожено. **От 60 до 150 ккал** легко!

6 ПАРИТЬСЯ В БАНЕ С ВЕНИЧКОМ

Или плавать в бассейне. Поход в баньку с парной в прямом и переносном смысле способен растопить **250–300 калорий**. И к тому же избавить организм от шлаков и токсинов, сделать нас моложе и красивее. А занятия плаванием не только являются тренировкой всего тела, но и за час помогают сбросить не менее **400 калорий**.

7 ДЕЛАТЬ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

И желательно без швабры и моющего пылесоса. Вооружившись перчатками, ведром и половой тряпкой, сделаем дом чище, а тело стройнее на **300–350 калорий**.

8 ЕЗДИТЬ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

В магазин, на дачу, если позволяет расстояние, даже в гости. Польза и для суставов, и для координации движений, и для оздоровления всего организма. Добравшись до места, можно сжечь **от 300 до 1000 калорий**. И поход в зал уже точно будет не нужен.

9 НАЧАТЬ РЕМОНТ В КВАРТИРЕ

Пусть он будет косметический (ведь нам всегда есть, что улучшать, не правда ли?), но даже банальная поклейка обоев или побелка потолка – это минус **200–300 калорий** в час.

10 ПОСЕТИТЬ ОБЩИЙ ЛИМФОДРЕНАЖНЫЙ МАССАЖ

Он избавит организм от отеков, скорректирует контуры тела, повысит тургор кожи и поможет сбросить **пару-тройку килограммов** за достаточно короткий срок. Главное, тщательно выбрать мастера.



Елена Васина

ПРАЗДНИК ПРАЗДНИКОВ
Воскресение Христово

2 мая 2021 года Православная Церковь и все христиане отмечают самый главный день в году – Воскресение Христово. Каждый из нас получил надежду на спасение, потому что Иисус Христос воскрес. Воскресение Господне – первая победа над смертью, истинная весна, утро новой жизни для человечества.



Праздник Пасхи торжественнее всех праздников: он составляет для всего мира торжество обновления и спасения. Сей-то праздник есть глава и верх всех праздников.

Святой Епифаний Кипрский

ПЯТНИЦА. КРЕСТНЫЕ СТРАДАНИЯ

Как описывает евангелист Матфей, это день Страданий и смерти Господа нашего Иисуса Христа. Иуда, отрекшись от Иисуса Христа, привел в Гефсиманский сад на Елионской горе вооруженный отряд воинов, который арестовал Спасителя. Первосвященники отвели Его к прокуратору Понтию Пилату. Иудея была покорена римлянами, поэтому смертный приговор выносил наместник римского императора. Единственной возможностью избавиться от Христа, предсказанного Мессии – объявить его мятежником, стремящимся к царской власти. На прямой вопрос: «...Ты ли Христос, Сын Божий?», Спаситель отвечает утвердительно. И приговаривается к смерти через распятие на кресте.

В пятницу на горе Голгофе, рядом со стенами Иерусалима, Спаситель был распят на кресте и скончался к вечеру пятницы. Этот день, когда Господь совершает то, зачем он пришел на землю, как Он сам говорил: «чтобы послужить и отдать душу Свою для искупления многих» (Мк 10:45).

СУББОТА. АД ПОБЕЖДЁН

После смерти Иисуса Его тайные ученики упросили римские власти передать им Тело для погребения. Тело Спасителя, обернутое плащаницей, похоронили в пещере, выдолбленной в скале. Погребение было спешным, так как заканчивалась пятница, а в субботу, по обычаю иудеев, не разрешалось никаких дел (отсчет времени субботы наступал с вечера пятницы). Вход завалили большим камнем. У входа первосвященниками была выставлена стража.

Кажется, что враги добились победы... И душа Спасителя пошла тем же путем, каким шли все человеческие души после грехопадения – в ад. Там, сокрушив ворота, возвестил находящимся там душам Евангельское учение, вывел из ада всех ветхозаветных праведников, а так же Адама и Еву. Врата Царствия Небесного открылись для душ уверовавших.

КАК ВСТРЕТИТЬ ПРАЗДНИК

Самой устойчивой традицией после посещения праздничного богослужения на Пасху стал обмен пасхальными яйцами.

Главными атрибутами праздника стали яйца, куличи и творожная пасха, которые православные освящают в храмах накануне Светлого Христова Воскресения.

ВОСКРЕСЕНЬЕ. СМЕРТИЮ СМЕРТЬ ПОПРАВ!

В ночь Великой Субботы Иисус Христос Воскрес для Вечной Жизни. Теперь Тело Спасителя неподвластно земным законам: он пройдет сквозь стены гробовой пещеры, не отвалив камня, несколько раз явится ученикам в доме, пройдя сквозь запертые двери, покажет язвы своих страданий апостолам.

Первыми в Воскресении Христа убедились женщины (жены-мироносицы), которые с благовониями пришли позаботиться о Теле любимого Учителя, так как суббота уже закончилась. Перед рассветом «сделалось великое землетрясение, ибо Ангел Господень, сошедший с небес, приступив, отвалил камень от двери гроба». Охрана разбежалась, а Ангел поведал о случившемся чуде. И печаль сменилась радостью, которой они пошли делиться с апостолами.

Спаситель еще не раз придет в наш мир, разгоняя сомнения, до тех пор, пока на сороковой день не вознесется на Небо. А Его ученики пойдут проповедовать слово Божие по миру.

В знак радости о победе Спасителя над смертью христиане приветствуют друг друга троекратным поцелуем со словами: «Христос воскресе! Воистину воскресе!».

Подготовила Светлана Иванова. Редакция благодарит священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала





В начале Великой Отечественной войны в рядах Красной армии была сложная санитарно-эпидемиологическая обстановка. Чтобы не допустить жутких эпидемий, было принято решение организовать мероприятия по предупреждению эпидемических заболеваний в Красной армии. Так в феврале 1942 года по всей стране появилось 200 полевых прачечных отрядов, в которые были набраны простые вольнонаемные женщины.

Она сама в фашистов не стреляла,
В разведку не ходила по ночам.
Она белье солдатское стирала.
По бабьи, со слезами пополам.

ТРУДОВОЙ И ВОЕННЫЙ ПОДВИГ СОЛДАТСКИХ ПРАЧЕК

АНГЕЛЫ ЧИСТОТЫ СО СТЁРТЫМИ ЛАДОШКАМИ

Вчерашние школьницы, юные девочки, которым едва исполнилось восемнадцать, встали у кипящих котлов и огромных корыт, чтобы днем и ночью замачивать и кипятить, отстирывать черное от засохшей крови солдатское обмундирование. Банно-прачечные отряды шли вслед за армией, передвигаясь зачастую на телегах, запряженных лошадьми, чтобы заботиться о гигиене бойцов и обеспечить солдат чистыми рубахами, кальсонами и портянками. Труд этих хрупких девочек был поистине адский, ведь одна фронтовая прачка отстирывала в день до 80 комплектов солдатской одежды! У многих девушек от напряжения и многодневной тяжелой стирки появлялись грыжи, экземы покрывали руки и ноги, со стертых в кровь рук сходили ногти. Но героические труженицы, превозмогая себя, утирая с молоденьких лиц слезы боли и усталости, чуть отдохнув, продолжали стирать.

ДУСТ, ЩЕЛОК И ЗОЛА

Основными средствами для стирки в арсенале солдатских прачек были разъедающие руки хлорка, щелок и специальное мыло «К», состоящее наполовину из сильнодействующего и отвратительно пахнущего средства от паразитов и хозяйственного мыла. Гнид травили дустом, а если не помогало, часами кипятили одежду, а потом полоскали в ледяной воде. Когда не хватало мыла, прачки стирали обычной золой. Имея минимальное количество моющих средств, девушки совершали незримый подвиг: обстирывали, обглаживали и одевали наших воинов, не давая шансов грязи, инфекциям и болезням, и вместе с солдатами геройски вели армию к Победе.

Благодаря полевым банно-прачечным отрядам уже в 1943 году заметно снизилась заболеваемость бойцов Красной армии инфекционными болезнями.

Она сама в фашистов не стреляла,
В разведку не ходила по ночам.
Она белье солдатское стирала.
По бабьи, со слезами пополам.

Писал поэт Пётр Коваленко о фронтовых прачках, стоявших на страже чистоты нашей армии во время Великой Отечественной войны, самоотверженный труд которых помог справиться с болезнями и приблизить долгожданную победу.

Елена Васина

ПОДРОБНОСТИ

- В неделю на каждого бойца стиралось в среднем три килограмма белья.
- Белье после стирки и сушки непременно проглаживалось горячими утюгами… старинными, тяжелыми, угольными.
- Были в распоряжении некоторых прачечных отрядов и стиральные машинки… требовавшие в течение часа вручную крутить загруженный одеждой барабан.
- По возможности старались раз в неделю устраивать бойцам банный день и выдавать чистое исподнее, рубашку, портянки.
- Помимо стирки белья для красноармейцев, необходимо было обстирывать полевые госпитали. Перевязочных материалов не хватало. Стирались простыни, тряпки, бинты. Их кипятили, отбеливали.
- Для дезинфекции по возможности использовали автомобильные паровоздушные камеры – в них белье обеззараживалось парами формальдегида.

В СЕЗОН ПЫЛЕНИЯ диета как спасение



Поллиноз, или аллергия на пыльцу растений, – заболевание, с которым «знакомится» всё больше и больше людей. Научиться сосуществовать с источниками аллергии и при этом вести нормальную жизнь – задача не из простых. Прожить сезон пыления более комфортно поможет грамотно составленная диета, снижающая риск перекрёстной аллергии.

ЕДА И ПЫЛЬЦА – КАКАЯ СВЯЗЬ?

Аллергическая реакция при контакте с пыльцой обусловлена белками-аллергенами. Некоторые продукты растительного происхождения имеют в своем составе сходные белки, которые могут спровоцировать аллергическую реакцию и усилить симптомы поллиноза. Значит, главная задача антиполлинозной диеты – это минимизировать в рационе продукты, которые могут вызвать нежелательную реакцию. Но эти ограничения будут наиболее эффективны, когда вы знаете своих врагов в лицо – поэтому сначала необходимо выяснить, на какие аллергены у вас есть реакция.

ОСОБО ОПАСНЫ

Перекрестная аллергическая реакция – это своего рода феномен, когда аллергическую реакцию вызывает не уже известный аллерген, а его «двойник». Причем не всегда можно предугадать, какой продукт или растение окажется этим «двойником». Так, у человека с аллергией на пыльцу березы может начаться реакция на яблоки или груши. Однако есть два опасных продукта, которых следует избегать аллергикам независимо от причины их недуга.

Мед и продукты пчеловодства – содержат аминокислоты, сходные с аминокислотами трав и деревьев, поэтому могут вызывать бурную перекрестную реакцию.

Алкоголь – во-первых, он опасен для людей с аллергией на пыльцу злаковых. А во-вторых, алкогольные напитки ослабляют действие антигистаминных лекарств, которые принимают при аллергии, – а это уже по-настоящему опасно!

ВЫЧИСЛЯЕМ ДВОЙНИКОВ

Если у вас поллиноз, то в сезон обострения недуга следует ограничить в рационе помидоры, яблоки, бананы, абрикосы, вишню, авокадо. Дело в том, что в этих продуктах содержатся аминокислоты, сходные по составу с очень многими аллергенами. Если вы знаете своих пылящих врагов, то дополнительно, на период обострения, стоит исключить следующие продукты:

На какую пыльцу аллергия	*Что нельзя есть*
Деревья: береза, яблоня, орешник, ольха и др.	Помидоры, сельдерей, огурцы, укроп, петрушка, лук, лесные орехи, грецкий орех, миндаль, картофель, оливки, оливковое масло, косточковые фрукты и варенья, джемы, мармелад из них.
Сорные и лекарственные травы: амброзия, полынь, подсолнечник, календула, цикорий и др.	Баклажаны, кабачки, тыква, огурцы, листовой салат, артишок, овощи семейства капустные, хрен, шпинат, свекла, редька, дыня, подсолнечное масло, халва из подсолнечника, горчица, мед, бананы, майонез.
Злаки: рожь, пшеница, овес, кукуруза, другие злаки.	Макаронные изделия, хлебобулочные изделия, сдобная выпечка, хлебный квас, каши, мюсли, хлопья, заменители кофе.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ДИЕТЫ

Учитывая, что в сезон пыления растений организму приходится нелегко, то, планируя свое питание, необходимо максимально разгрузить пищеварительную систему. А это значит:

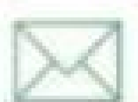
- предпочтительно дробное питание 5–6 раз в день;
- разнообразное меню, чтобы обеспечить организм необходимыми нутриентами;
- приготовление пищи здоровыми щадящими способами – варка, приготовление на пару, запекание без корочки, тушение;
- исключение продуктов, провоцирующих воспалительную реакцию организма – фаст-фуд, полуфабрикаты, консервы, колбасные изделия, готовые соусы, кондитерские изделия.

Ольга Бельская



С лёгким питанием ОБОЙДЁМСЯ БЕЗ ЧИХАНИЯ

Вкусное и разнообразное меню можно придумать даже в условиях, когда в разгаре сезон пыления растений аллергикам приходится ограничивать употребление многих продуктов. Какие блюда порадуют чихающего члена семьи, знают наши читатели, которые делятся с нами своими проверенными рецептами.



МЯСО С СУХОФРУКТАМИ

Ингредиенты на 4 порции:

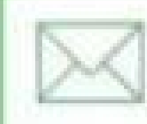
- 600 г нежирной говядины • 1 ст. ложка сливочного масла
- 120 мл сметаны • 1 ст. ложка муки • 50 г изюма
- 50 г чернослива (если любите, можно добавить и немного кураги) • 2 яблока



Энерг. ценность на 100 г – **153 ккал**

Мясо промыть, отварить до готовности и нарезать на кусочки. Изюм и чернослив замочить в теплой воде на полчаса. Яблоки и чернослив нарезать небольшими кусочками. Растопить в сковороде масло, добавить 2–3 ст. ложки воды, выложить кусочки мяса, высыпать фрукты. Потушить 5 минут, затем посыпать мукой и добавить сметану, перемешать, тушить под крышкой 15 минут.

Екатерина Шаповалова, г. Ростов-на-Дону



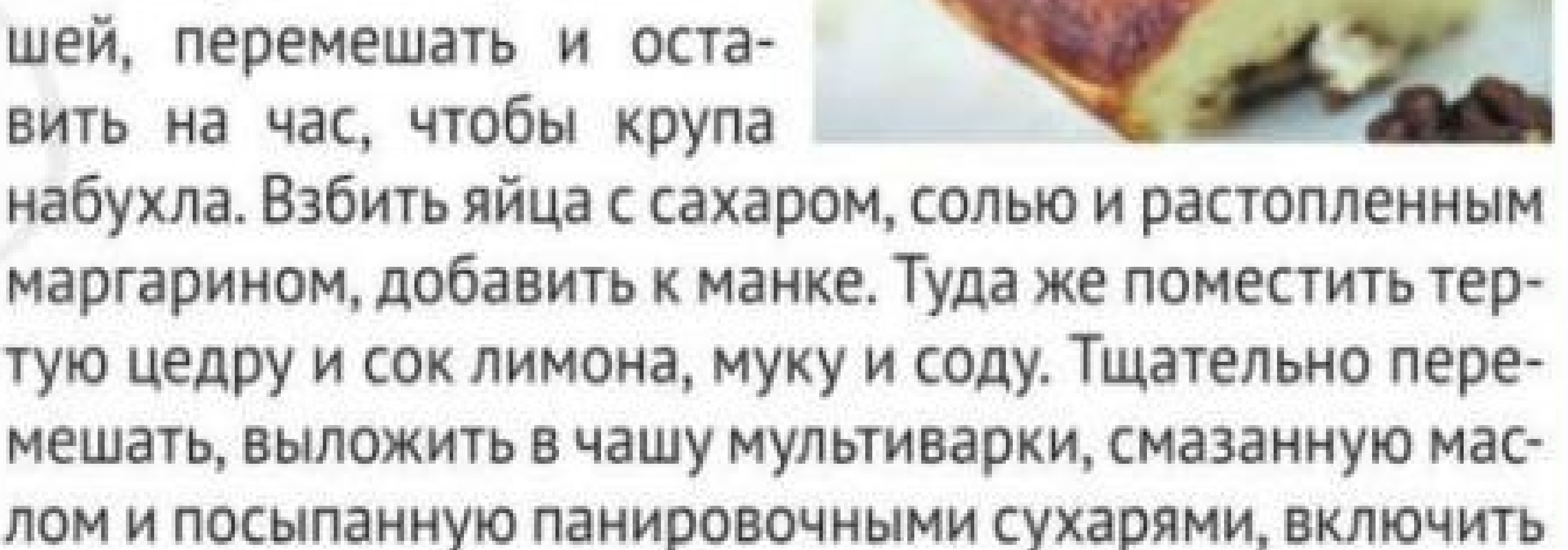
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАНКИ

Рецепт для мультиварки

Энерг. ценность на 100 г – **180 ккал**

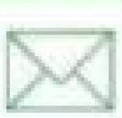
Ингредиенты на 4 порции:

- 2 стакана манки • 2 яйца
- 0,5 литра простокваши
- 1 стакан сахара
- 100 маргарина • половина лимона • 1 ч. ложка соды
- 3 ст. ложки муки • масло для смазывания формы
- панировочные сухари
- щепотка соли



Манку залить простоквашей, перемешать и оставить на час, чтобы крупа набухла. Взбить яйца с сахаром, солью и растопленным маргарином, добавить к манке. Туда же поместить тертую цедру и сок лимона, муку и соду. Тщательно перемешать, выложить в чашу мультиварки, смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями, включить режим «Выпекание» на 45 минут.

Алла Гундарева, г. Москва



РИСОВЫЕ БЛИНЫ

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 стакан рисовой муки • 1 стакан воды
- 2 ст. ложки растительного масла • 2 ст. ложки сахара
- 0,25 ч. ложки лимонной кислоты • 0,3 ч. ложки соды
- 0,5 ч. ложки соли

Рисовую муку смешать с солью, содой и лимонной кислотой. Затем сухую смесь смешать с водой, сахаром, маслом до однородности, чтобы не было комочков. Оставить тесто на 20 минут. Выпекать блины на хорошо разогретой сковородке, смазанной маслом. С одной стороны – до появления крупных дырочек, с другой стороны – до зарумянивания. Тесто следует перемешивать перед выпеканием каждого блина. Подавать блины с добавками, на которые нет аллергии.



Энерг. ценность на 100 г – **125 ккал**

Елизавета Фурская, г. Новороссийск

САЛАТ С КУРИЦЕЙ

Ингредиенты на 2 порции:

- 200 отварного куриного филе
- 100 г сыра тофу
- 100 г соевого майонеза
- 2 огурца
- пучок зеленого лука • соль по вкусу



Энерг. ценность на 100 г – **92 ккал**

Куриное филе, огурцы и сыр тофу нарезать кубиками, добавить измельченный зеленый лук. Посолить и заправить соевым майонезом.

Инна Рахманова, г. Тверь



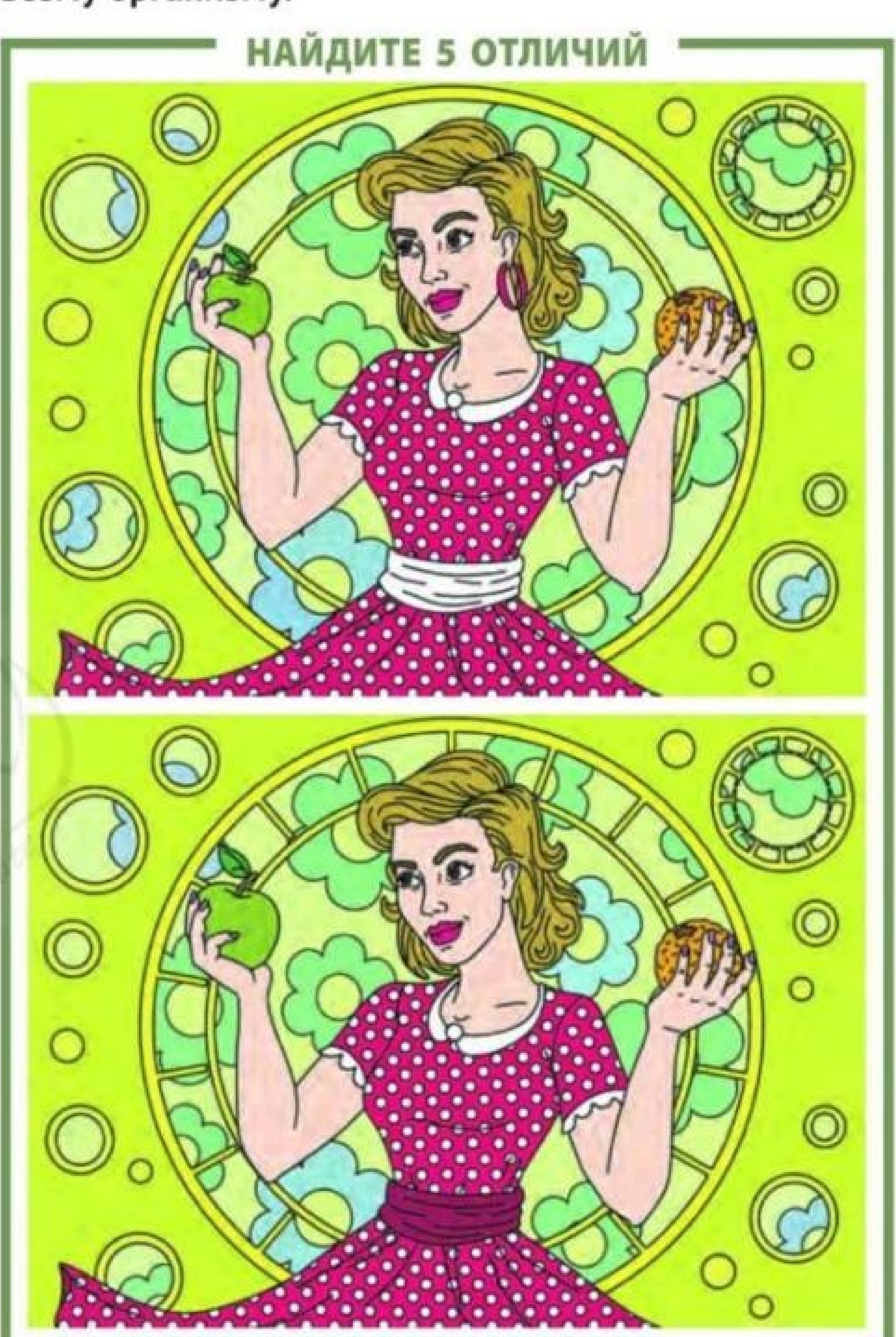
УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту sz@kardos.ru или по адресу: 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»)

ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

Сделаем зарядку для ума. Напряжём извилины. Выстроим тысячи новых нейронных связей между полушариями, которые пошлют позитивные сигналы всему организму.

Когда она зла, выберешь козла
Усилия рожающей
Костюм в облипку на гимнасте
Потертый край изношенных брюк
Постоялый двор для путника
Рабыня из бразильского сериала
"Герой" на станции переливания крови
Удачный результат преследования
Попугай доктора Айболита
Прочитанный роман - своими словами
Основоположник квантовой электроники
Тряпье, не годящееся даже в секонд-хенд
Лютня во дворце у раджи
Говорит с хорватом на одном языке
Синенький бочок, похож на кабачок
Веревки на стреноженных лошадях
Денежка монгольского хлопца
Ной пристал здесь, говорят
Рождение в жизни человека
Заморская игра с мячом-"дыней"
Цистерна на морском нефтевозе
"Тараканий" шлягер 60-х годов
Это море скоро канет в Лету
Птица "на посылках" у акушера
Основной компонент соуса ткемали
Зашкаливающий азарт
Скоморох, приглашающий в балаган
Столица Олимпиады-1980
Цвет лака в ... губной помаде
Просто объедение!
Столица кленового сиропа
Полный комплект процентов
"Дочка" для игры в дочки-матери
Приятель Маленького Принца
Удаль молодецкая и девичья ...
Обзор из окна башни

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАГАДКА

Два корабля поплыли навстречу друг другу. Один шел по маршруту Новороссийск – Сочи. А другой – Сочи – Новороссийск. Вначале оба корабля шли с одинаковой скоростью, но через 10 минут второй корабль увеличил скорость на 20 км/ч. А скорость первого корабля осталась неизменной. Через 30 минут после выхода из порта они встретились. Кто из них в этот момент будет ближе к Новороссийску?

ОТВЕТЫ

Задание «Найдите 5 отличий»: размер яблока, цвет пояса, серьги, перемычки в круге в центре, круг слева внизу.

Логическая загадка: в момент встречи корабли будут на одинаковом расстоянии от Новороссийска.

СУДОКУ

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3х3 цифры не повторялись.

полегче

								7
	2	6	5		9		4	1
	1	9		4	3			
2	9	1		7				
8			9		6			2
				2		4	8	9
			4	5		8	9	
9	4		3		2	5	7	
3								

8		9				7		4
3		2						
7				5	1	2	8	
	9			1				8
1		7		8		5		6
4				9			2	
	7	5	4	3				2
						3		9
2		3				6		5

4		9	3				6	5
	6	5	4		2	3		1
	2		6					
						6		2
	9	4		8		1	3	
2		3						
					6		2	
9		2	5		1	8	7	
7	5				3	9		4

посложнее

7	8	6			1			
				6		1	4	
2		4	8					
			1	2		6		
6	4			8				7
			6	7	9		3	1
	2			1	6			
1						7		4
9	6			3				

			3		8			4
2							8	5
	7	8		6	4		9	
	5	1			6			
6			1			2		
			7		9	6		
5				7		1		
	8	4		5				3
		2			3			7

1		5			6	9	3	
8								1
4			1		9	8		
	5		7			1		
	2		5	1	8		9	
		1			2		5	
		7	3		5			9
5								8
	1	8	6			5		7

ОТВЕТЫ

4	8	3	2	6	1	9	5	7
7	2	6	5	8	9	3	4	1
5	1	9	7	4	3	2	6	8
2	9	1	8	7	4	6	3	5
8	5	4	9	3	6	7	1	2
6	3	7	1	2	5	4	8	9
1	6	2	4	5	7	8	9	3
9	4	8	3	1	2	5	7	6
3	7	5	6	9	8	1	2	4

8	1	9	2	6	3	7	5	4
3	5	2	8	4	7	9	6	1
7	6	4	9	5	1	2	8	3
5	9	6	7	1	2	4	3	8
1	2	7	3	8	4	5	9	6
4	3	8	6	9	5	1	2	7
9	7	5	4	3	6	8	1	2
6	4	1	5	2	8	3	7	9
2	8	3	1	7	9	6	4	5

4	7	9	3	1	8	2	6	5
8	6	5	4	7	2	3	9	1
3	2	1	6	5	9	7	4	8
5	1	7	9	3	4	6	8	2
6	9	4	2	8	5	1	3	7
2	8	3	1	6	7	4	5	9
1	4	8	7	9	6	5	2	3
9	3	2	5	4	1	8	7	6
7	5	6	8	2	3	9	1	4

7	8	6	3	4	1	2	5	9
5	9	3	2	6	7	1	4	8
2	1	4	8	9	5	3	7	6
3	7	9	1	2	4	6	8	5
6	4	1	5	8	3	9	2	7
8	5	2	6	7	9	4	3	1
4	2	5	7	1	6	8	9	3
1	3	8	9	5	2	7	6	4
9	6	7	4	3	8	5	1	2

9	1	5	3	2	8	7	6	4
2	4	6	9	1	7	3	8	5
3	7	8	5	6	4	1	9	2
8	5	1	2	3	6	4	7	9
6	9	7	1	4	5	2	3	8
4	2	3	7	8	9	6	5	1
5	3	9	4	7	2	8	1	6
7	8	4	6	5	1	9	2	3
1	6	2	8	9	3	5	4	7

1	7	5	8	2	6	9	3	4
8	3	9	4	5	7	2	6	1
4	6	2	1	3	9	8	7	5
9	5	4	7	6	3	1	8	2
7	2	3	5	1	8	4	9	6
6	8	1	9	4	2	7	5	3
2	4	7	3	8	5	6	1	9
5	9	6	2	7	1	3	4	8
3	1	8	6	9	4	5	2	7

ГОРОСКОП НА 23 АПРЕЛЯ – 13 МАЯ

ОВЕН • *20 марта – 19 апреля*
Для Овнов наступает прекрасное время, чтобы укрепить здоровье. Что это будет: закаливание, пробежки или утренняя гимнастика – выбирать вам самим. Главное, ощущение счастья в душе!

ТЕЛЕЦ • *20 апреля – 20 мая*
Тельцам не стоит потакать своим слабостям. Обжорство и лень ни к чему хорошему не приведут. Для того чтобы быть в форме – займитесь плаванием, бегом или аэробикой.

БЛИЗНЕЦЫ • *21 мая – 20 июня*
Здоровое питание и режим дня, полноценный сон и отдых – ключ к бодрости Близнецов! Звезды советуют ввести в рацион больше свежих фруктов и ягод, а вместо кофе будет кстати цикорий.

РАК • *21 июня – 22 июля*
Ракам пора уделить внимание своим суставам. Помогут вам в этом горячие ванны и массаж. А вот в начале мая звезды советуют посетить стоматолога, чтобы не иметь проблем в будущем.

ЛЕВ • *23 июля – 22 августа*
Если у Львов упадок сил, им стоит посетить баньку. Отдохнете, снимите напряжение. Нет такой возможности? Тогда расслабьтесь в кабинете массажиста, и больше ходите пешком.

ДЕВА • *23 августа – 22 сентября*
Звезды советуют Девам больше двигаться. Неплохо было бы и отказаться от сладкого, жирного и спиртного. Преотличное время для шопинга и общения с близкими людьми.

ВЕСЫ • *23 сентября – 22 октября*
Для Весов в предстоящий период весьма полезны будут бег трусцой, плавание и гимнастика. Постарайтесь выбраться за город, подышать свежим воздухом, дать отдых телу и мозгу.

СКОРПИОН • *23 октября – 21 ноября*
Чтобы у Скорпионов не возникало проблем с пищеварением, им не стоит отвлекаться во время еды. А от душевных терзаний помогут избавиться любимое хобби и общение с друзьями.

СТРЕЛЕЦ • *22 ноября – 21 декабря*
Стрельцам пора перестать волноваться по мелочам. Негативные эмоции могут плохо сказаться на вашем самочувствии. Долгожданные обновки и пение помогут добиться душевного равновесия.

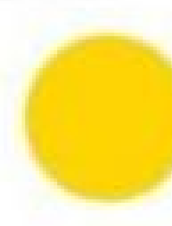
КОЗЕРОГ • *22 декабря – 20 января*
Если в начале мая Козероги почувствуют упадок сил, их восстановит медитация. Чудесное время для кулинарных экспериментов, дачных хлопот и встреч с дорогими сердцу людьми.

ВОДОЛЕЙ • *21 января – 18 февраля*
В предстоящий период борьба с лишним весом удастся Водолеям просто на ура. Сразу станет легче сердцу и коленям. А в качестве поддержки возьмите в союзники друзей и единомышленников.

РЫБЫ • *19 февраля – 19 марта*
Легкая физическая нагрузка, закаливание, избавление от вредных привычек и умеренность во всем помогут Рыбам чувствовать себя на высоте. А для настроения – танцы и частые прогулки.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ


13–26 апреля
РАСТУЩАЯ ЛУНА


27 апреля
ПОЛНОЛУНИЕ


28 апреля – 10 мая
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА


11 мая
НОВОЛУНИЕ

23 апреля – 26 апреля – растущая Луна 2 фаза – улучшаем здоровье, но не внешность; можно заниматься спортом, но стоит избегать перенапряжения и диет.

27 апреля – полнолуние – эмоционально нестабильное время, его можно посвятить отдыху, прогулкам, массажу, принять ванну с аромамаслами.

28 апреля – 3 мая – убывающая Луна 3 фаза – преотличное время для всевозможных косметических процедур, но не диет! Однако сейчас важно не переедать и не злоупотреблять алкоголем.

4 мая – 10 мая – убывающая Луна 4 фаза – самое время подобрать диету, комплекс оздоровительной гимнастики, прикупить гантели и не забывать следить за питьевым режимом.

11 мая – новолуние – день планирования и избавления от всего лишнего. Можно вписать в блокнот список предстоящих процедур по уходу и перебрать гардероб, отдав лишние вещи тем, кому они нужнее.

12 мая – 13 мая – растущая Луна 1 фаза – самое время для начала курса любых уходовых процедур. Выбирайте, то, что доставляет вам радость! Можно начать избавляться от вредных привычек и даже выводить бородавки.

«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»
Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС 77 – 80233 от 19.01.2021 г.

Учредитель, редакция и издатель:
© ООО «Издательская группа «КАРДОС»

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. П.

Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
e-mail: sz@kardos.ru

Адрес издателя: 111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская, д.13, этаж 1, пом. VII, комн. 4, офис 4

Главный редактор:
АЛЕШИНА Л. М.
тел.: 8 (499) 399-36-78

Заместитель генерального директора по дистрибуции:
ЗАВЬЯЛОВА О. А.
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке:
ГРИЩИНА И. А.
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 237
e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального директора по рекламе и PR:
ДАНДЫКИНА А. Л.

Ведущие менеджеры отдела рекламы:
ВОЛКОВ В. Е., СЕМЕНОВА Т. Ю., ГУБАНОВА Т. В., КОВАЛЬЧУК Е. В., МОИСЕЕНКО Л. Н.
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 142, 206

Ведущие менеджеры по работе с рекламными агентствами:
ЖУЙКО О. В., ГРИГОРЬЕВА Л. А.
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 147, 273

Телефон рекламной службы:
8 (495) 933-95-77, доб. 225
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 8 (127). Дата выхода: 23.04.2021

Подписано в печать: 19.04.2021
Номер заказа – 2021-01492
Время подписания в печать: по графику – 01.00 фактическое – 01.00
Дата производства: 21.04.2021

Отпечатано в типографии ООО «Возрождение» 214031, Россия, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8

Тираж 200 450 экз.

Розничная цена свободная

Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели.
Объем 2 п. л.

БУМАЖНЫЙ САМОЛЁТИК

с заветным желанием на крыльях

Весна! Она воистину прекрасна в своей сонной ещё теплоте, пробуждающемся буйстве уставшей от долгой зимы природы. Весна романтична и кокетлива, нежна и хулиганиста, она дарит надежды и не скупится на поводы собраться дружной компанией. Готовьте бокалы для лимонада и весёлые истории – впереди время тёплых встреч и общения.

АУ, РОМАНТИКИ!

23 апреля

Апрель дарит вам прекрасный повод сделать этот вечер незабываемым. Сегодня, пусть неофициально, но все романтики мира отмечают День свиданий под луной. Время таинственное, наполненное музыкой, стихами и лунным светом. Вспомните, что романтик живет в душе каждого из нас. Ну и что, что браку уже 20, 30, 40 лет. Разве это повод забыть о прекрасном, трогающим струны души? Пора стряхнуть пыль с томика стихов Бальмонта, выудить из гардероба летящую юбочку и пригласить мужа на вечернее свидание под светом луны.

ОБНИМЕМ ДОЧЕРЕЙ И ЗАГАДАЕМ ЖЕЛАНИЕ

25 апреля

Во многих странах мира в этот апрельский день отмечают День дочери. Разве это не повод созвониться и сказать друг другу теплые слова? Встретиться и обнять друг друга? Суета дней зачастую разводит нас на время и расстояния, кружит в водовороте забот и суеты. Давайте остановимся, посмотрим в глаза друг другу, прижмемся к любимым душами... И запустим в небо бумажный самолетик с заветным желанием на крыльях. Ведь сегодня еще и День бумажных самолетиков. Помните, как в детстве? Мы складывали их из клетчатых листочков школьной тетради. Писали записки и отпускали в полет. Улыбнулись? Здорово! Давайте же снова запустим самолетик с запиской-желанием, и оно непременно сбудется!

«ПОДКРАСИМ» ВЕСНУШКИ И УГОСТИМСЯ КЕКСОМ

3 мая

Даже звучит вкусно, правда? Да и повод «вкусный», вернее, сразу два – Всемирный день солнца и День кондитера в России. Представьте, в любимой уличной кофейне, на залитой майским солнцем улочке можно сидеть и ни о чем не думать. Жмуриться от удовольствия, слизывая с чайной ложечки крем от пирожного. Нет кофейни «под рукой»? Сойдет дачная беседка, лавочка у дома, лесная опушка. Пикник с любимой выпечкой на походной скатерти можно устроить где угодно. А солнышко взять в компаньоны, оно с удовольствием «подкрасит» веснушки на наших носах. И не забудьте поздравить любимых кондитеров! Подруг, мам, дочерей – всех тех, кто с удовольствием ворожит у духового шкафа. А да, можно оставить теплый отзыв в книге жалоб и предложений ближайшей кондитерской.

С ДНЁМ ПОБЕДЫ!

9 мая

9 мая – особенный день для всех тех, кто чтит прошлое, дорожит Великой Победой над фашистской Германией. День памяти, светлых слез, добрых дел и искренних поздравлений ветеранов ВОВ. А еще сегодня Международный День матери, и это очень символично. Мама – это сама жизнь, ее начало. Мама – это свет и добро, любовь и нежность. Мама – это первое слово. Это начало всего. Согласитесь, поводы собраться, тепло пообщаться, светло погрустить рядом, порадоваться новой весне и поздравить друг друга веские, трепетные, неоспоримые! Не откладывайте встречи на потом, не скупитесь на добрые слова и дела, на объятия и улыбки. Это так важно каждому из нас.

Любовь Анина

Ещё поводы посекретничать

24 апреля
- Международный день ветеринарного врача

28 апреля
- День работников скорой медицинской помощи

29 апреля
- Всемирный день исполнения детских желаний
- Международный день танца

30 апреля
- Международный день джаза
- Международный день свечника

1 мая
- День труда

2 мая
- Всемирный день веселья
- Пасха у православных христиан

5 мая
- Международный день акушерки
- Всемирный день общения
- Международный день принцесс

7 мая
- День радио
- День распахнутых окон

12 мая
- Международный день медицинской сестры

13 мая
- Всемирный день одуванчика

БОРЬБА ЗА НЕЗАВИСИМОСТЬ ОТ… МИГРЕНИ И ЛЕКАРСТВ!



ВОЗМОЖНО ЛИ СНЯТЬ БОЛЬ БЕЗ ПОБОЧНОГО ВРЕДА?

Кажется, будто в половину головы гвозди забивают… Мигрень. Она буквально вырывает человека из жизни! Заставляет бросить дела, кульком свернуться в постели и возненавидеть весь мир. В лучшем случае – на целый день, в худшем – аж на трое суток! Да и в спокойные промежутки – каково ждать и бояться возврата всего этого ужаса?

НЕ СТАТЬБЫ ЗАЛОЖНИКОМ БОЛИ…

И если бы всё ограничивалось физическими муками… Так нет: мигрень ещё и чревата неврологическими осложнениями – вплоть до инсульта. Вот почему к лечению и предупреждению мигрени следует относиться более чем серьёзно.

Опытные страдальцы знают: при мигренозных болях лекарственные обезболивающие зачастую помогают плохо. Более того, человек с частыми мигренями может стать пленником химических препаратов и заполучить **лекарственно зависимую мигрень**, когда клетки мозга, ответственные за ноцицепцию (чувствительность к болевому раздражению), адаптируются к действующему веществу и по истечении его эффекта более остро реагируют на самые мизерные болевые импульсы, требуя очередной дозы болеутоляющего лекарства. Так формируется замкнутый круг: боль – анальгетик – боль.

Чтобы победить эту проблему, специалисты рекомендуют помимо медикаментозного лечения ввести в лечебный процесс терапию магнитным импульсным полем – щадящее средство, обладающее противоболевым и нейропротективным действием.

С БОЛЬНОЙ ГОЛОВЫ – НА ЗДОРОВУЮ!

Чтобы лечить мигрень на профессиональном уровне не только в клинике или сосудистом центре, но и в домашних условиях, разработан аппарат транскраниальной импульсной магнитотерапии **ДИАМАГ (АЛМАГ-03)**.

Аппарат даёт возможность восстановить кровоснабжение, улучшить тонус сосудов и нормализовать приток кислорода к головному мозгу. Ему под силу снимать головную боль даже без лекарств, а также помочь пациенту избавиться от головокружения и тошноты, стабилизировать артериальное давление, улучшить эмоциональное состояние.

Если использовать ДИАМАГ (АЛМАГ-03) регулярными курсами – есть шанс предотвратить болевой приступ за счёт ликвидации вызывающих его факторов: тревожности, бессонницы, утомленности.

Лечение аппаратом очень комфортно и не требует напряжения – это важно, когда каждое движение отдается в голове толчком боли. Сеанс – около 20 минут в день, простое использование – индукторы в виде венка надеваются на голову, понятное включение и выбор программы воздействия.

Аппарат может подарить людям замечательную возможность забыть о мучительной мигрени и наслаждаться жизнью. Действует мягко и бережно, привыкания не вызывает, а вот новой традицией стать вполне достоин!